**ENTRENAMIENTO:**

**Lunes: Carrera:**

Calentamiento ± 15 min, ritmo en aumento, estiramientos 5 min

Cambios de ritmo, 5 min lento, 2 min medio, 100 metros spirnt 4 series (30 min) sin pausa

Vuelta a la calma 5 min ritmo lento.

**Miércoles: Musculación autocargas con trx**

Calentamiento escaleras, 10 min:

2 subidas (2 o 3 pisos) y bajadas ritmo normal

3 repeticiones de:

* Subidas pata coja cambiando pierna cada dos peldaños
* Subidas pata coja cambiando pierna cada dos peldaños
* Subidas tres pisos a tiempo (le tiene que costar unos 45 seg el ejercicio)
* Subidas escalones de dos en dos (un tramo de escaleras)
* Subidas escalones de tres en tres (un tramo de escaleras) que no disminuya la velocidad

Entrenamiento con trx



Cuadriceps



Biceps (pero con las dos manos)



Tríceps (el movimiento será doblando los codos manteniendo el cuerpo recto)



Dorsal ancho (el movimiento será llevando los codos al cuerpo )

 

Romboides



Serrato Mayor (movimiento similar a flexiones pero sólo de hombros)

 

Pecotral



Abdominal

**Lunes: Carrera:**

Calentamiento ± 15 min, ritmo en aumento, estiramientos 5 min

Carrera contínua (importante no parar, bajar ritmo si pero no parar), unos 25-30 minutos ritmo rápido (hasta 185 ppm más no)

Vuelta a la calma 5 min ritmo lento.

**Miercoles repetir entrenamiento.**