

PLAN DE ENTRENAMIENTO HIIT

(Entrenamiento interválico de alta intensidad)

#1 SPRINTS CUESTA ARRIBA

Ventaja:

Estos sprints refuerzan las piernas, al mismo tiempo que mejoran el sistema cardiovascular.

Calentamiento

15 minutos de trote suave o jogging

3 carreras progresivas de 80 a 100 metros

Aumenta gradualmente el ritmo (de suave a sprint).

Así prepararás el cuerpo para la carga del entrenamiento.

Entrenamiento

15 x 50 metros de sprints cuesta arriba

Corre en sprint cuesta arriba al 100% de tu fuerza. Impulsa el cuerpo hacia delante y emplea la fuerza de tus brazos.

Durante la pausa, camina cuesta abajo tan lento como puedas hasta el punto de partida para recuperarte bien antes de volver a empezar.

Aumenta por 5 las repeticiones cada semana, ¡pero no hagas más de 25 sprints!

Si quieres seguir aumentando la carga, alarga la distancia de los sprints.

Vuelta a la calma

15 minutos de trote suave o jogging

10 minutos de estiramientos suaves

#2 200 METROS A INTERVALOS

Ventaja:

para mejorar la resistencia y el metabolismo aeróbico/anaeróbico.

Calentamiento

15 minutos de trote suave o jogging

3 carreras progresivas de 80 a 100 metros

Aumenta gradualmente el ritmo (de suave a sprint). Así prepararás el cuerpo para la carga del entrenamiento.

Entrenamiento

10 x 200 metros a intervalos

Corre la mitad de una vuelta a la pista de atletismo (unos 200 metros) al 95% de tu fuerza.

Después de la décima repetición deberías llegar al límite de tu capacidad.

Camina o vete al trote durante la pausa para recuperarte antes de empezar la siguiente ronda. Si no tienes acceso a una pista de atletismo, puedes hacer la siguiente serie:

Corre muy rápido durante 40 segundos y, a continuación, vete al trote 2 minutos.

Vuelve a correr rápido 40 segundos.

Aumenta por 5 las repeticiones cada semana, ¡pero no hagas más de 30 intervalos!

Si quieres seguir aumentando la carga, alarga la duración.

Vuelta a la calma

15 minutos de trote suave o jogging

10 minutos de estiramientos suaves