

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

## PARA VOLVER A ENTRENAR DESPUÉS DE UN RESFRIADO

DÍA	RUNNING	ACONDICIONAMIENTO/ FUERZA/FITNESS	CONSEJOS
1	<b>Sesión 1:</b> muy suave, con algunas pausas para estirar <b>Duración:</b> 15-20 min <b>Intensidad:</b> recuperación	»» Una sesión corta de estiramientos después de entrenar	En esta sesión el ritmo debe ser muy suave.
2	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE DESCANSO	Deja que el cuerpo se recupere del primer entrenamiento.
3	<b>Sesión 2:</b> muy suave <b>Duración:</b> 30 min <b>Intensidad:</b> recuperación	»» Una sesión corta de estiramientos después de entrenar	Mantén un ritmo tranquilo y aumenta la distancia si te sentiste bien en la primera sesión.
4	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE DESCANSO	Deja que el cuerpo se recupere del segundo entrenamiento.
5	<b>Sesión 3:</b> muy suave <b>Duración:</b> 20 min <b>Intensidad:</b> recuperación o resistencia aeróbica	»» Una sesión corta de estiramientos después de entrenar	Aumenta un poco la intensidad respecto a la sesión anterior.
6	<b>Sesión 4:</b> muy suave <b>Duración:</b> 30 min <b>Intensidad:</b> recuperación o resistencia aeróbica	»» Una sesión corta de estiramientos después de correr. Si te sientes con fuerza, también puedes hacer algún entrenamiento	Entrenar dos días seguidos ayuda al cuerpo a adaptarse mejor a la rutina de entrenamiento. Aviso: haz la cuarta sesión solo si hiciste la tercera sin dificultades.
7	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE DESCANSO	Deja que el cuerpo se recupere.
8	<b>Sesión 5:</b> muy suave <b>Duración:</b> 30 min <b>Intensidad:</b> resistencia aeróbica	»» Una sesión corta de estiramientos después de entrenar	En las sesiones 5 y 6 deberías correr a tu ritmo de resistencia aeróbica normal. Además, lo recomendable es ir aumentando la distancia para que el cuerpo vuelva a su condición física.
9	<b>Sesión 6:</b> suave <b>Duración:</b> 40 min <b>Intensidad:</b> resistencia aeróbica	»» Sesión de fuerza después de correr: 30 min de entrenamiento con el propio peso	Aviso: haz la sexta sesión solo si hiciste la anterior sin dificultades.
10	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE DESCANSO	Último día del programa. A partir de hoy puedes entrenar con normalidad.