



RUTINA DE RUNNING FASE 1



POWERED BY EXOS

IN COOPERATION WITH



RUTINA DE RUNNING

Haz del running un aspecto clave en tu entrenamiento. Fija una rutina con días específicamente dedicados al running. El running es la piedra angular de este programa para que ganes velocidad.

CONTENIDO

1. MENTALIDAD Y NUTRICIÓN
2. FUERZA + CARRERA 1
3. CARRERA 1-3



Descarga la app adidas Running y empieza a registrar tus actividades.

		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
FASE 1 (SEMANAS 1-3)	SEMANA 1	CARRERA 1	DESCANSO	FUERZA + CARRERA 1	DESCANSO	CARRERA 2	CARRERA 3	DESCANSO
	SEMANA 2	CARRERA 1	DESCANSO	FUERZA + CARRERA 1	DESCANSO	CARRERA 2	CARRERA 3	DESCANSO
	SEMANA 3	CARRERA 1	DESCANSO	FUERZA + CARRERA 1	DESCANSO	CARRERA 2	CARRERA 3	DESCANSO
FASE 2 (SEMANAS 4-6)	SEMANA 4	CARRERA 4	DESCANSO	FUERZA + CARRERA 2	DESCANSO	CARRERA 5	CARRERA 6	DESCANSO
	SEMANA 5	CARRERA 4	DESCANSO	FUERZA + CARRERA 2	DESCANSO	CARRERA 5	CARRERA 6	DESCANSO
	SEMANA 6	CARRERA 4	DESCANSO	FUERZA + CARRERA 2	DESCANSO	CARRERA 5	CARRERA 6	DESCANSO



RUTINA DE RUNNING

Haz del running un aspecto clave en tu entrenamiento. Fija una rutina con días específicamente dedicados al running. El running es la piedra angular de este programa para que ganes velocidad.



MENTALIDAD - ATRÉVETE

Crear una nueva rutina de entrenamiento te puede incomodar e intimidar. Recibe esta oportunidad aceptando las nuevas experiencias, tanto positivas como negativas, y todo lo que te puede aportar este desafío.

Fortalece tus vínculos y rodéate de personas positivas y afines que te ayuden a lograr tu objetivo y te animen.

Recuerda que la ansiedad te acompañará siempre que salgas de tu zona de confort, busca formas creativas de canalizarla convirtiéndola en curiosidad y emoción.



NUTRICIÓN - APUESTA POR LO COMPLEJO

Mientras exploras nuevos caminos creativos para rendir más y mejor, prueba también a enriquecer tu paladar.

Utiliza este programa para abrirte a nuevas experiencias desde una perspectiva holística. Comer cosas nuevas te permite obtener todos los nutrientes que necesitas y complementar tu dieta de una forma más interesante y divertida. No renuncies a las aventuras gastronómicas.

Explora, experimenta y descubre nuevos horizontes. Prueba algo nuevo de vez en cuando.

Un buen comienzo podría ser incluir colores nuevos de frutas y verduras en tu dieta.

FASE 1 FUERZA + CARRERA 1

PREPARACIÓN

Los ejercicios de estiramiento aportan fuerza, flexibilidad y estabilidad al cuerpo y lo preparan para entrenar y salir a correr.

FUERZA

Los ejercicios de fuerza trabajan todo el cuerpo centrándose en las exigencias concretas del running. Deben ejecutarse por tandas y repetirse un número determinado de veces.

DESARROLLO DE SISTEMAS ENERGÉTICOS (DSE)

Desarrolla una base sólida y consigue tus objetivos de running a la vez que ganas confianza y seguridad en las distintas fases del entrenamiento. Esta parte del entrenamiento se ha diseñado como una carrera, pero si tu cuerpo necesita un descanso, puedes utilizar una elíptica o una bici.

RECUPERACIÓN

Durante el entrenamiento, los músculos pueden tensarse o entumecerse y hacer que tu rendimiento decaiga. Mantén los músculos en movimiento para evitar nudos o contracturas y mantener la circulación activa.



CALENTAMIENTO

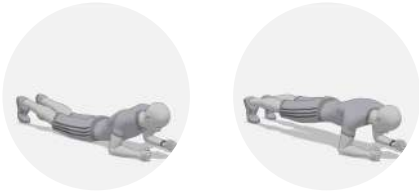
FUERZA + CARRERA 1

01
SET

Estos ejercicios te servirán para mejorar la flexibilidad, disminuir la rigidez muscular y aumentar la temperatura corporal, con el único objetivo de prevenir lesiones.

PUENTE DE COLUMNA

30 segundos



1. Colócate boca abajo en posición inicial de flexión modificada con los antebrazos apoyados en el suelo.
2. Apoya el peso del cuerpo en los antebrazos. Mete la barbilla para que la cabeza esté alineada con el cuerpo. Coloca los dedos de los pies mirando hacia las espinillas.

OBJETIVO: Trabajar los hombros y el torso..

CAMINAR CON LAS MANOS

5 repeticiones



1. Colócate con las piernas rectas estiradas y las manos en el suelo delante de ti.
2. Manteniendo las piernas rectas y el abdomen tenso, camina con las manos hacia adelante hasta colocarte en posición de flexión.
3. Sin dejar de mantener las piernas rectas, camina con los pies hacia las manos.

OBJETIVO: Estirar los isquiotibiales, la zona lumbar, los glúteos y las pantorrillas.

ABRAZO DE RODILLA

5 repeticiones con cada pierna

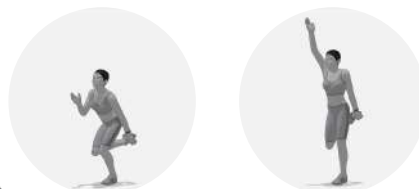


1. Colócate de pie con los brazos en los costados, levanta un pie del suelo y baja unos centímetros con la otra pierna.
2. Contrae el glúteo de la pierna de apoyo, coloca las manos por detrás de la rodilla que está levantada y eleva la rodilla hasta el pecho mientras estiras la otra pierna. Mantén esta posición durante 1-2 segundos.
3. Descansa y vuelve a la posición inicial, luego repite el movimiento con la otra pierna. Repite hasta completar la serie.

OBJETIVO: Estirar los glúteos, los isquiotibiales y los flexores de cadera.

TALÓN A GLÚTEO

5 repeticiones con cada pierna



1. Haz una sentadilla y sujeta por detrás del cuerpo el tobillo derecho con la mano contraria.
2. Colócate de pie sobre una sola pierna estirando la pierna que no sujetas y aproxima el talón derecho hacia el glúteo a la vez que levantas la otra mano por encima de la cabeza.
3. Descansa y vuelve a la posición inicial, luego repite con la mano y la pierna contrarias hasta completar la serie.

OBJETIVO: Estirar los cuádriceps y los flexores de cadera.

RUTINA DE RUNNING (FASE 1)

FUERZA

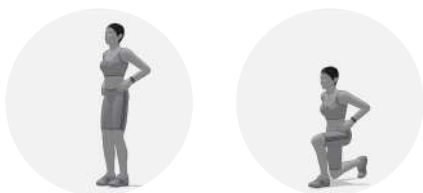
FUERZA + CARRERA 1

03
SETS

Cuando hayas conseguido interiorizar estos movimientos y los ejecutes con seguridad, añade algo de peso o aumenta el número de repeticiones para mejorar.

ZANCADA INVERSA

8 repeticiones con cada pierna



1. En pie, separa los pies a la anchura de los hombros.
2. Retrocede una pierna con una zancada, flexiona ambas rodillas sin que la rodilla trasera llegue a tocar el suelo y contrae el glúteo de la pierna trasera.
3. Cuando la rodilla esté cerca del suelo, impúlsate con la cadera delantera para volver a la posición inicial.
4. Repite el mismo ejercicio con la pierna contraria.
5. Continúa hasta completar la serie.

OBJETIVO: Trabajar los glúteos, la ingle, los isquiotibiales y los cuádriceps.

FLEXIONES

8 repeticiones



1. Colócate en posición inicial de flexión, boca abajo, con los brazos estirados, las manos debajo de los hombros y las piernas rectas hacia atrás.
2. Manteniendo el torso estable y las caderas alineadas con el suelo, dobla los codos para permitir que tu cuerpo baje hacia el suelo.
3. Sin tocar el suelo, empújate de nuevo hacia arriba.
4. Continúa el ejercicio hasta completar la serie.

OBJETIVO: Trabajar el pecho, los brazos y el torso.

ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES INVERTIDO

8 repeticiones con cada pierna



1. Colócate de pie sobre una pierna con los brazos en cruz.
2. Manteniendo una línea recta desde la oreja hasta el tobillo, inclínate hacia delante y levanta la pierna que no está apoyada hacia atrás.
3. Cuando sientas la parte posterior del muslo estirada, vuelve a ponerte de pie contrayendo los glúteos y los isquiotibiales de la pierna de apoyo.
4. Continúa hasta completar la serie.

OBJETIVO: Estirar los isquiotibiales.

PLANCHA CON LEVANTAMIENTO DE BRAZO

6 repeticiones con cada pierna



1. Colócate en posición inicial de flexión, boca abajo, con las manos en el suelo bajo los hombros, soportando el peso del cuerpo, las piernas estiradas y los pies situados a una anchura superior a la de los hombros.
2. Levanta un brazo y aléjalo del cuerpo, manteniendo la posición durante 1 o 2 segundos.
3. Devuelve la mano al suelo y colócala debajo del hombro.
4. Continúa hasta completar la serie.

OBJETIVO: Trabajar los hombros y el torso.

RUTINA DE RUNNING (FASE 1)

DESARROLLO DE SISTEMAS ENERGÉTICOS

Índice de esfuerzo percibido (RPE):

Puntúa de 1 a 10 la dificultad de determinadas series.

8-9/10

DURO

Extremadamente extenuante y difícil de mantener

6-7/10

MODERADO

Respiración acelerada. ¡Ahora no puedo hablar!

3-5/10

FÁCIL

Se pueden realizar repeticiones y hablar con cierta comodidad

Pasos:

1. Completar el calentamiento
2. Completar las series de entrenamiento indicadas más abajo respetando el número establecido de repeticiones.
3. Completar el enfriamiento

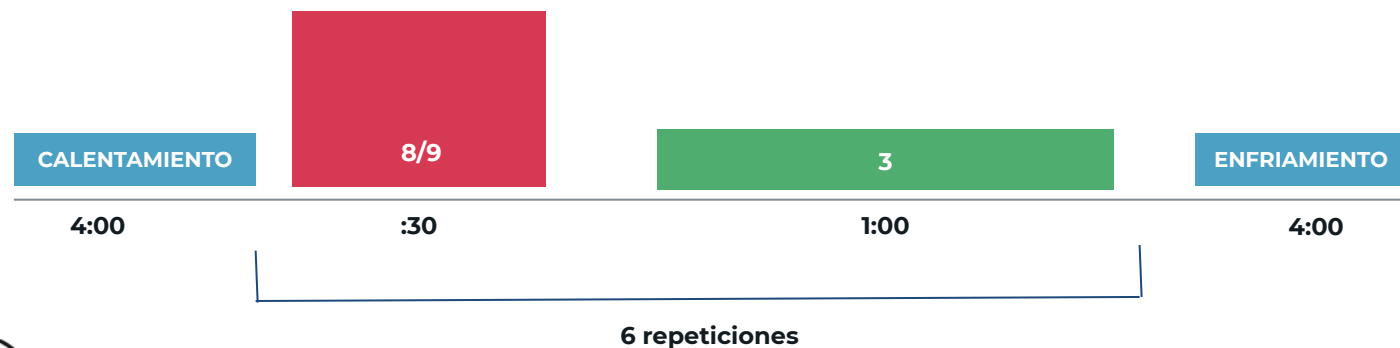
Observación: No repitas el calentamiento y el enfriamiento con cada serie, solo al principio y al final del entrenamiento.

Rétate

Opción 1: Haz 6 o 7 series más si notas que puedes dar más o que es demasiado fácil para ti. Mantén una buena velocidad y una postura correcta.

Opción 2: Si las series te parecen cortas, aumenta el nivel RPE siempre que puedas mantener la carga de esfuerzo superior con seguridad.

ENTRENAMIENTO POR SERIES (1) (17 MINUTOS)



TIME FOR RECOVERY

Completa estos ejercicios después de cada carrera o entrenamiento. Dedica más tiempo a cualquier músculo que notes que necesita más atención.



(FASE 1)

CALENTAMIENTO

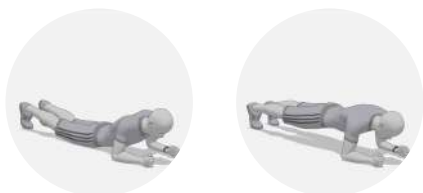
01
SET

Estos ejercicios te servirán para mejorar la flexibilidad, disminuir la rigidez muscular y aumentar la temperatura corporal, con el único objetivo de prevenir lesiones.

CARRERA 1-3

PUENTE DE COLUMNA

30 segundos



1. Colócate boca abajo en posición inicial de flexión modificada con los antebrazos apoyados en el suelo.
2. Apoya el peso del cuerpo en los antebrazos. Mete la barbilla para que la cabeza esté alineada con el cuerpo. Coloca los dedos de los pies mirando hacia las espinillas.

OBJETIVO: Trabajar los hombros y el torso..

PUENTE DE GLÚTEO - RODILLAS AL PECHO

repeticiones con cada pierna



1. Túmbate boca arriba con los brazos en los costados, las rodillas flexionadas y los talones en el suelo.
2. Contrae (aprieta) los glúteos para levantar las caderas del suelo hasta que las rodillas, las caderas y los hombros formen una línea recta.
3. Levanta una rodilla hacia el pecho flexionando la cadera.
4. Sigue alternando hasta completar la serie.

OBJETIVO: Estirar los glúteos, los isquiotibiales y los flexores de cadera.

CAMINAR CON LAS MANOS

5 repeticiones

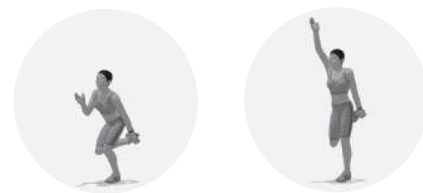


1. Colócate con las piernas rectas estiradas y las manos en el suelo delante de ti.
2. Manteniendo las piernas rectas y el abdomen tenso, camina con las manos hacia adelante hasta colocarte en posición de flexión.
3. Sin dejar de mantener las piernas rectas, camina con los pies hacia las manos.

OBJETIVO: Estirar los isquiotibiales, la zona lumbar, los glúteos y las pantorrillas.

TALÓN A GLÚTEO

5 repeticiones con cada pierna



1. Haz una sentadilla y sujeta por detrás del cuerpo el tobillo derecho con la mano contraria.
2. Colócate de pie sobre una sola pierna estirando la pierna que no sujetas y aproxima el talón derecho hacia el glúteo a la vez que levantas la otra mano por encima de la cabeza.
3. Descansa y vuelve a la posición inicial, luego repite con la mano y la pierna contrarias hasta completar la serie.

OBJETIVO: Estirar los cuádriceps y los flexores de cadera.

RUTINA DE RUNNING (FASE 1)

CALENTAMIENTO

CARRERA 1-3 *continuación*

01
SET

Estos ejercicios te servirán para mejorar la flexibilidad, disminuir la rigidez muscular y aumentar la temperatura corporal, con el único objetivo de prevenir lesiones.

ELEVACIÓN DE RODILLAS

10 metros



1. Colócate de pie con los pies separados a la anchura de las caderas.
2. Salta levantando una rodilla y el brazo contrario delante del cuerpo.
3. Realiza saltos en los que eleves consecutivamente una rodilla y el brazo contrario alternativamente.
4. Repite el movimiento alternando ambos lados.
5. Continúa hasta completar la serie.

OBJETIVO: Trabajar el cuerpo entero.

CORRER EN ESTÁTICO

10 segundos



1. Colócate de pie en posición atlética con las rodillas ligeramente flexionadas, las caderas hacia atrás y los brazos ligeramente flexionados durante el ejercicio.
2. Corre elevando los pies lo más rápido posible unos cinco centímetros y acompaña los brazos con un movimiento rítmico.
3. Continúa el ejercicio hasta completar la serie.

OBJETIVO: Trabajar las caderas, las rodillas y los tobillos y poner a prueba tu coordinación.

DESARROLLO DE SISTEMAS ENERGÉTICOS

Índice de esfuerzo percibido (RPE):

Puntuación de 1 a 10 la dificultad de determinadas series.

8-9/10

DURO

Extremadamente extenuante y difícil de mantener

6-7/10

MODERADO

Respiración acelerada. ¡Ahora no puedo hablar!

3-5/10

FÁCIL

Se pueden realizar repeticiones y hablar con cierta comodidad

Pasos:

1. Completar el calentamiento
2. Completar las series de entrenamiento indicadas más abajo respetando el número establecido de repeticiones.
3. Completar el enfriamiento

Observación: No repitas el calentamiento y el enfriamiento con cada serie, solo al principio y al final del entrenamiento.

Rétate

Opción 1: Haz 2 o 3 series más si quieres hacer más o notas que es demasiado fácil para ti. Mantén una buena velocidad y una postura correcta.

Opción 2: Si las series te parecen cortas, aumenta el nivel RPE siempre que puedas mantener la carga de esfuerzo superior con seguridad.

ENTRENAMIENTO POR SERIES (1) (30 MINUTOS)



POWERED BY EXOS

RUTINA DE RUNNING (FASE 1)

DESARROLLO DE SISTEMAS ENERGÉTICOS

ENTRENAMIENTO POR SERIES (2) (29 MINUTOS)



ENTRENAMIENTO DE CARRERA CONSTANTE (3) (25 MINUTOS)



RECUPERACIÓN

Completa estos ejercicios después de cada carrera o entrenamiento. Dedica más tiempo a cualquier músculo que notes que necesita más atención.



POWERED BY EXOS

(FASE 1)