



RUTINA DE RUNNING FASE 2



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 2
3. CARRERA 4-6



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

		DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7
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



POWERED BY EXOS

RUTINA DE RUNNING (FASE 2)

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 - EXPRESA GRATITUD

Haz una lista de las cosas por las que debes dar las gracias. Relaciones, trabajos, oportunidades, bienes, comodidades... todo cabe.

Prueba esto a diario: Elige el elemento de la lista que más te llame la atención ese día. Da al menos tres razones por las que deberías sentir gratitud y escríbelas. Tenlas siempre en cuenta si el día comienza a torcerse.



NUTRICIÓN - APUESTA POR LO COMPLEJO

Ve rápido y quema energía lentamente. Introduce carbohidratos complejos en tu dieta como cereales enteros, semillas y verduras con almidón.

Los carbohidratos complejos tardan más en digerirse que los simples. Esto se transforma en una disposición de energía más duradera y progresiva, especialmente adecuada para la práctica del running.

Elige fuentes de carbohidratos integrales con alto contenido en fibra (al menos 3 g de fibra por ración). Este tipo de carbohidratos te permitirán completar el entrenamiento con energía, fresca y ligereza.

FASE 2 FUERZA + CARRERA 2

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

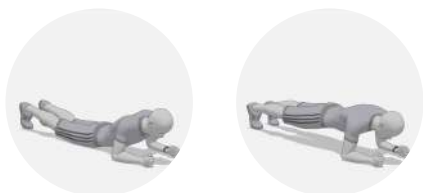
FUERZA + CARRERA 2

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

45 segundos

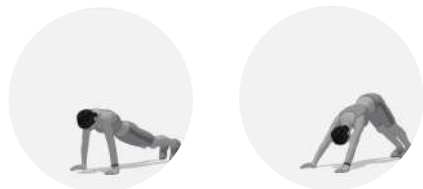


1. Colócate boca abajo en posición inicial de flexión modificada con los antebrazos apoyados en el suelo.
2. Apoya el peso del cuerpo en los antebrazos. Mete la barbilla para que la cabeza esté alineada con el cuerpo. Coloca los dedos de los pies mirando hacia las espinillas.

OBJETIVO: Trabajar los hombros y el torso.

CAMINAR CON LAS MANOS

5 repeticiones

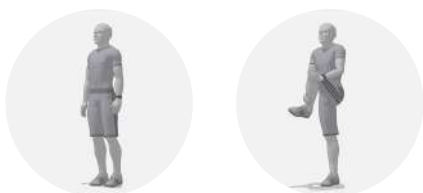


1. Colócate con las piernas rectas estiradas y las manos en el suelo delante de ti.
2. Manteniendo las piernas rectas y el abdomen tenso, camina con las manos hacia adelante hasta colocarte en posición de flexión.
3. Sin dejar de mantener las piernas rectas, camina con los pies hacia las manos.

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

FLEXIÓN DE PIERNA

5 repeticiones con cada pierna

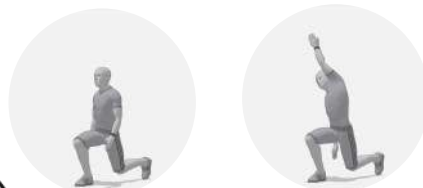


1. Levanta un pie del suelo y baja unos centímetros con la otra pierna.
2. Contrae el glúteo de la pierna de apoyo, agarra la rodilla contraria con la mano de ese mismo lado y el tobillo con la otra mano.
3. Estira la pierna de apoyo mientras levantas la rodilla contraria hasta el pecho para sentir un estiramiento suave.
4. Continúa hasta completar la serie.

OBJETIVO: Estirar la parte externa de la cadera.

ZANCADA INVERSA CON FLEXIÓN LATERAL

5 reps each



1. Retrocede con una zancada flexionando ambas rodillas sin que la rodilla trasera llegue a tocar el suelo y contrae el glúteo de la pierna trasera.
2. Estira la mano de la pierna retrasada por encima de la cabeza y gira el torso hacia la otra mano.
3. Vuelve a la posición inicial y repite con el brazo y la pierna del lado contrario.
4. Sigue alternando hasta completar la serie.

OBJETIVO: Estirar el flexor de la cadera de la pierna trasera, el glúteo y la ingle de la pierna delantera y el lado del torso.

RUTINA DE RUNNING (FASE 2)

FUERZA

FUERZA + CARRERA 2

04
SETs

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

DE ZANCADA INVERSA A ZANCADA LATERAL

8 repeticiones con cada pierna



1. Retrocede con una zancada y baja las caderas, doblando las rodillas y haciendo una pausa cuando la rodilla trasera esté a punto de tocar el suelo.
2. Vuelve a la posición inicial.
3. Sin detenerte, da una zancada a un costado con la misma pierna y baja las caderas haciendo una sentadilla con la pierna de apoyo y manteniendo la otra pierna estirada.
4. Sigue alternando hasta completar la serie.

OBJETIVO: Trabajar los glúteos, isquiotibiales y cuádriceps y estirar el flexor de la cadera y la ingle.

FLEXIONES CON 1 PIE

8 repeticiones con cada pierna



1. Comienza en la posición tradicional de flexión de brazos con las manos debajo de los hombros y las piernas rectas hacia atrás.
2. Levanta un pie entre 5 y 7 centímetros del suelo con las piernas estiradas.
3. Manteniendo el torso estable y las caderas alineadas con el suelo, dobla los codos para permitir que tu cuerpo baje hacia el suelo.
4. Sin tocar el suelo, empújate de nuevo hacia arriba.
5. Completa la serie con una pierna antes de repetirla con la otra en el aire.

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

PUENTE DE GLÚTEO CON 1 PIERNA

6 repeticiones con cada pierna



1. Túmbate boca arriba con los brazos en los costados, las rodillas flexionadas y los talones en el suelo. Levanta una de las piernas manteniendo el ángulo de la rodilla en 90°.
2. Levanta las caderas del suelo hasta que la rodilla en reposo, las caderas y los hombros formen una línea recta.
3. Mantén esta posición durante 1 o 2 segundos y, a continuación, vuelve a la posición inicial.
4. Completa la serie con una pierna antes de repetirla con la otra.

OBJETIVO: Trabajar los glúteos y, en menor medida, los isquiotibiales y la zona lumbar.

PUENTE DE COLUMNA CON ROTACIÓN

6 repeticiones con cada lado



1. Colócate boca abajo en una posición inicial de flexión modificada apoyando el peso del cuerpo en los antebrazos y mete la barbilla para alinear la cabeza con el cuerpo.
2. Con el torso en tensión y la espalda recta, gira para ejecutar un puente de columna lateral. Mantén esta posición durante 2 segundos.
3. Vuelve a la posición inicial y repite en el lado contrario.

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

RUTINA DE RUNNING (FASE 2)

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

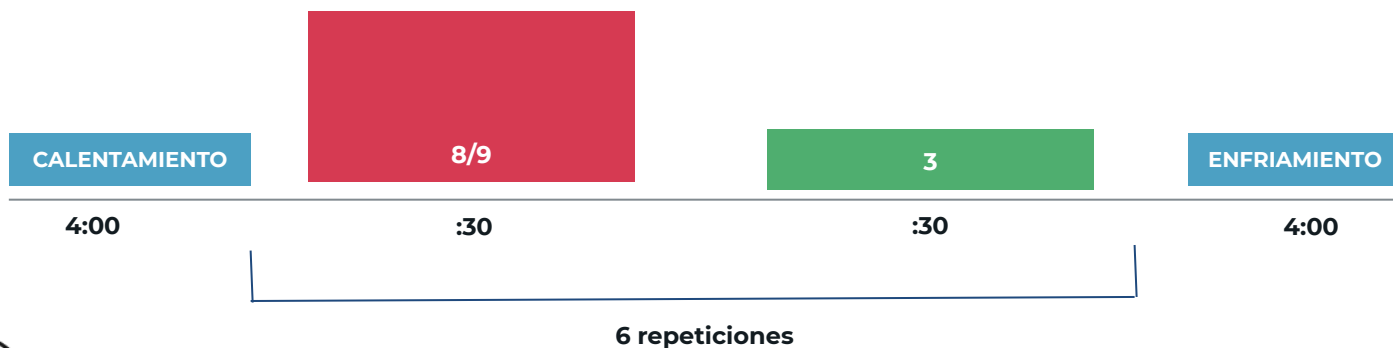
Observación: No repitas el calentamiento y el enfriamiento con cada serie, solo al principio y al final del entrenamiento.

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 (2) (14 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 2)

CALENTAMIENTO

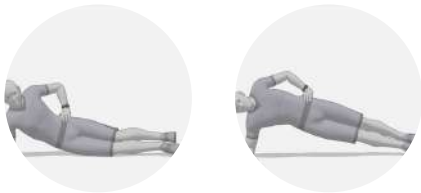
CARRERA 4-6

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 LATERAL

30 segundos con cada lado



1. Túmbate de lado con el antebrazo en el suelo, colocando el codo debajo del hombro y las piernas juntas.
2. Levanta la cadera hacia arriba para separar el antebrazo del cuerpo apoyando el peso en el antebrazo y el pie inferior.
3. Mantén la posición el tiempo establecido, cambia de lado y repite el ejercicio.

OBJETIVO: Trabajar los hombros y el torso.

PUENTE DE GLÚTEO CON 1 PIERNA

5 repeticiones con cada pierna



1. Túmbate boca arriba con los brazos en los costados, las rodillas dobladas y los talones en el suelo.
2. Eleva una de las rodillas, llévala hacia el pecho y mantén la posición.
3. Contrae (aprieta) los glúteos para levantar las caderas del suelo hasta que las rodillas, las caderas y los hombros formen una línea recta. Mantén esta posición durante 1-2 segundos.
4. Completa la serie con una pierna antes de repetirla con la otra.

OBJETIVO: Trabajar los glúteos y, en menor medida, los isquiotibiales y la zona lumbar.

ZANCADA LATERAL

5 repeticiones con cada pierna



1. Colócate de pie con los pies situados a la anchura de los hombros
2. Da una zancada a un costado y baja las caderas haciendo una sentadilla con la pierna de apoyo y manteniendo la otra pierna estirada.
3. Vuelve a la posición inicial dándote impulso con la pierna que tienes flexionada.
4. Sigue alternando hasta completar la serie.

OBJETIVO: Trabajar los glúteos, isquiotibiales y cuádriceps y estirar la cara interna de la pierna estirada.

ZANCADA INVERSA CON ROTACIÓN

5 repeticiones con cada pierna



1. Retrocede con una zancada flexionando ambas rodillas sin que la rodilla trasera llegue a tocar el suelo y contrae el glúteo de la pierna trasera.
2. Gira el torso sobre la pierna adelantada, coloca el brazo de la pierna retrasada en la parte externa de la rodilla contraria y busca el otro brazo hacia atrás.
3. Sigue alternando hasta completar la serie.

OBJETIVO: Estirar el flexor de la cadera de la pierna trasera y trabajar el glúteo de la pierna delantera.

CALENTAMIENTO

CARRERA 4-6

continuación

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

CARIOCA

10 metros

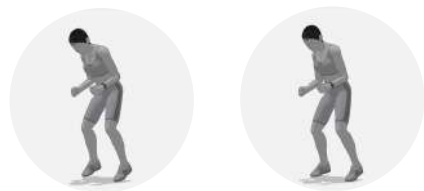


1. Desplázate de lado cruzando las piernas alternativamente con el torso mirando al frente. Si vas hacia la derecha, gira la cadera izquierda hacia delante y cruza por delante el pie izquierdo.
2. A continuación adelanta la cadera derecha y el pie derecho, gira hacia atrás la cadera izquierda y cruza por detrás el pie izquierdo.
3. Repite el movimiento hasta completar la distancia marcada y luego cambia de dirección

OBJETIVO: Estirar y trabajar el torso.

BASE POGO

10 segundos



1. Colócate de pie en posición atlética con las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas y los brazos doblados delante del cuerpo.
2. Da pequeños saltitos, de aproximadamente cinco centímetros, mientras estabilizas el torso y mantienes ligeramente flexionadas las caderas y rodillas.
3. Cae sobre la base de los pies y repite el ejercicio.
4. Sigue haciendo esto durante el resto de 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):

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 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 (4) (30 MINUTOS)



DESARROLLO DE SISTEMAS ENERGÉTICOS

ENTRENAMIENTO POR SERIES (5) (36 MINUTOS)



ENTRENAMIENTO DE CARRERA CONSTANTE (6) (30 MINUTOS)



RECUPERACIÓN

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



(FASE 2)