

ENTRENAMIENTO PARA VERANO

PREBENJAMINES Y BENJAMINES:

Mínimo 2, mejor 3 días a la semana.

10 a 15 minutos de carrera continua suave + 5 progresivos de 50 mts. + 2 series de 10 abdominales + estiramientos.

ALEVINES:

Mínimo 2, mejor 3 días a la semana.

15 a 20 minutos de carrera continua suave + 5 progresivos de 100 mts. + 2 series de 15 abdominales + estiramientos.

INFANTILES:

3 días a la semana.

20 minutos de carrera continua suave + 8 progresivos de 100 mts. + 3 series de 15 abdominales + estiramientos.

CADETES:

3 días a la semana.

25 minutos de carrera continua suave + 10 progresivos de 100 mts. + 3 series de 20 abdominales + estiramientos.

PARA TODOS: Esto es lo mínimo que se debe hacer. Además podéis hacer algo de gimnasia los mismos días que entrenáis al final del entrenamiento o los días que quedan en medio. Al final os pongo tres ejercicios que con eso sería suficiente.

Los días de entrenamiento, durante la carrera continua si podeis meter un recorrido donde haya algunas cuestas, que no sean muy largas, mejor, o si vais a la playa meter parte del recorrido por la arena de playa, pero tanto en las cuestas como en la arena que no sea seguido más de 3 minutos sino variando, llano, cuesta arriba, cuesta abajo, llano, otra vez cuesta ...

GIMNASIA:

Extensiones de tobillo, ponerse de puntillas, sobre un solo pie 15 veces con cada pie. Tres veces.
Media sentadilla, sin levantar los talones del suelo, las manos en la nuca. 15 repeticiones. Tres veces.
Tendido prono (tumbado en el suelo boca abajo), con el tobillo extendido y sin doblar la rodilla, levantar una pierna. 15 repeticiones con cada pierna. Tres veces.
Entre cada ejercicio, si es cambiar de pierna seguido sin descanso. Si es el mismo ejercicio entre cada serie de repeticiones descanso de 1 minuto. Entre diferentes ejercicios descanso de 2 minutos.