PLAN BÁSICO

<u>IMPORTANTE:</u> SI LA PERSONA PADECE ALGÚN TIPO DE ENFERMEDAD Ó LIMITACIÓN FUNCIONAL EN EL APARATO LOCOMOTOR, DEBE CONSULTAR A SU MÉDICO ANTES DE COMENZAR CUALQUIER PLAN, ASÍ MISMO SERÍA CONVENIENTE REALIZAR UN CHEQUEO MÉDICO QUE POSIBILITE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

OBJETIVO: Iniciar al cuerpo en la actividad física

<u>DESTINATARIOS</u>: Personas de cualquier edad, que lleven mucho tiempo sin hacer ejercicio físico, que quieren empezar a practicar el atletismo y/o personas que retomen la actividad después de una lesión

- \checkmark RITMO: GUÍATE POR TUS SENSACIONES...ES MEJOR QUEDARȘE CON GANAS
- ✓ REALIZA LOS PROGRAMAS DE ESTIRAMIENTOS Y RELAJACIÓN

DÍA 1	"ABRE TUS PULMONES": Caminar 20'+ Trote muy suave 2'30" sin parar+ 10'caminando/ Total: 32'30 "
DÍA 2	Caminar 15'+ 2'30" corriendo suave+ 5'caminando+ 2'30" corriendo+ 5'caminando/ Total: 35minutos
DÍA 3	Caminar 15'+ 5'carrera continua suave+ 10'caminando/ Total: 30 minutos
DÍA 4	Caminar 15'+ 5'corriendo suave+ 3'caminando+ 2'30" corriendo+ 10'caminando/ Total: 35'30"
DÍA 5	Caminar 20'+ 7'trote suave sin pararse + 10'caminando/ Total: 37 minutos

DÍA 6	Caminar 15´+ 7´trote+ 3´caminando+ 2´5 trote+ 10´caminando/ Total: 37´30
DÍA 7	Caminar 20'+ 5'trote suave+ 3'caminando+ 5'trote+ 10 caminando/ Total: 43'
DÍA 8	Caminar 15´+ 10´trote suave+ 15´caminando/ Total: 40minutos
DÍA 9	Caminar 15'+ 5'trote+ 2'caminando+ 5'trote+ 2'caminando+ 2'30" trote+ 10'caminando/ Total: 41'30"
DÍA 10	Caminar 10'+ 10'de trote suave sin parar+ 2'caminando+ 2'trote suave (si puedes un poco más alegre) Total: 34'
DÍA 11	Caminar 10'+ 10'trote suave+ 2'caminando+ 2'30" corriendo+ 2'caminando+ 2'30" corriendo+ 5'caminando
DÍA 12	Camina 8'+ 15'trote suave sin parar+ 5'caminando+ 15" corriendo rápido ó una recta de 60 metros+ 1'andando+ 15" corriendo rápido o de nuevo una recta más viva+ 3'caminando/ Total: 32'30"

Club de Atletismo "Ciudad de Peñaranda" Por Pilar García Díaz

SUPERADO EL PRIMER MES, ÁNIMO!!!

MES 1: 12 SESIONES= 12 DÍAS

PUEDES COMPLETAR CON:

- PISCINA
- SI ACUDES AL GIMNASIO UN POQUITO DE MÁQUINAS Ó ALGUNA CLASE...PILATES, GAP, SPINNING, AEROBIC...
- BICICLETA AL AIRE LIBRE
- ELIGE UN DÍA POR SEMANA PARA HACER EL CIRCUITO DE CONDICIÓN FÍSICA QUE TE PROPONEMOS

SI NECESITAS MÁS TIEMPO, CONSÚLTANOS CUALQUIER DUDA Y TE ASESORAREMOS EN TU PLANIFICACIÓN

ES IMPORTANTE QUE ESTABLEZCAS UN HORARIO, MÁS O MENOS, FIJO, EN EL QUE SEPAS QUE VAS A DEDICARLO A LA ACTIVIDAD FÍSICA....2 DÍAS POR SEMANA Ó 3 DÍAS POR SEMANA SERÍA LO IDEAL COMPLETANDO CON OTRAS ACTIVIDADES

2º MES: "AL LADO DE LA DIFICULTAD ESTÁ LA FACILIDAD"

DÍA 1	Camina 5'+ 10'carrera continua+ 2'caminando+ 7'carrera continua+ 5'andando/ Total: 29 minutos
DÍA 2	Camina 5´+ 15´carrera continua+ 2´caminar+ 5´carrera continua+ 10´caminando/ Total: 37´minutos
DÍA 3	Hoy empezamos con trote suave 10'+ 5'caminando+ 10'carrera continua+ 5'caminando/ Total: 30 minutos
DÍA 4	CARRERA CONTINUA 20' (si aún no te atreves haz 10'trote suave+ 2'caminando+ 10'trote suave+ 10'caminando)
DÍA 5	12'carrera suave+ 2'caminando+ 5'trote+ 2'caminando+ 5'trote+ 5'caminando/ Total: 31 minutos
DÍA 6	REPETIMOS 20 DE CARRERA CONTINUA+ ESTIRAMIENTOS

RECUERDA: TAMPOCO TE EXIGAS HACER 12 SESIONES, SI HACES 8-10 AL MES PERFECTO, SIGUE EN CORRELACIÓN A LAS SESIONES

DÍA 7	15´Carrera continua+ 3´caminando+ 7´carrera continua+ 10´caminando/ Total: 35 minutos
DÍA 8	15'carrera continua+ 5'caminando+ 10'carrera continua+ 5'caminando/ Total: 35 minutos
DÍA 9	15'carrera continua suave+ 5'andando+ 15'carrera continua suave/ Total: 35 minutos
DÍA 10	20'carrera suave+ 3'andando+ 5'carrera suave/ Total: 28'
DÍA 11	15'trote suave+ 2'andando+ 5'carrera continua+ 2'andando+ 5'carrera suave/ Total: 29 minutos
DÍA 12	20'CARRERA CONTINUA+ 2'CAMINANDO+ 5 RECTAS DE 50 METROS CARRERA RÁPIDA Y RECUPERAMOS LA VUELTA CAMINANDO

- ✓ COMPARA TUS SENSACIONES DEL PRIMER DÍA AL ÚLTIMO, NOTARÁS UNA MEJORA!!!
- ✓ EL TRUCO ES TOMARSE LAS PULSACIONES, COMENZANDO A CONTAR DESDE 0, AL EMPEZAR EL PLAN Y AL TERMINARLO
- ✓ Cuando termines de correr....6 segundos multiplicados x 10 ó bien, 15 segundos multiplicados x 4 te darán tus pulsaciones x 1′

MES 3°: "LA CONSTANCIA ES LA CLAVE DEL ÉXITO"

DÍA 1	10'trote suave+ 2'corriendo vivos+ 8'trote suave/ Total: 20'/ Estimulamos al cuerpo aumentando el ritmo!!
DÍA 2	15´trote suave+ 1´vivo= alegre+3´trote suave+ 1´vivos+ 5´suaves/ Total: 25´
DÍA 3	18'trote suave+ 2'alegres+ 3'trote suave+ 2'vivos+ 5'trote suave/ Total: 30 minutos
DÍA 4	20' trote suave+ 3'caminando+ 10'trote suave/ Total: 33 minutos
DÍA 5	20'carrera suave+ 30 segundos carrera rápida+ 1'trote suave+ 30" vivos+ 10'trote suave/ Total: 32'
DÍA 6	25'CARRERA CONTINUA SIN PARAR SUAVE+ ESTIRAMIENTOS

DÍA 7	15'carrera suave+ 10'carrera progresiva (de menos a más alegre)
DÍA 8	20'carrera continua+ 5'camina y estira suave+ 10'trote suave
DÍA 9	23'carrera suave y los últimos 2 minutos terminando más rápido
DÍA 10	25´trote suave+ 2´caminar+ 7´carrera continua
DÍA 11	20'carrera continua+ 8 RECTAS DE 50 METROS, ritmo rápido, recuperando andando o trote muy suave
DÍA 12	30'CARRERA CONTINUA SUAVE Y DISFRUTANDO DE TUS SENSACIONES!!!

FELICIDADES POR TU ESFUERZO!!! ÁNIMO Y A SEGUIR!!!