

# PROTOCOLO DE CARRERA

SEMANA 1



**1000 FITMEALS**

Ahora que nos dejan salir a correr, es importante realizar una correcta progresión. Te ofrecemos dos niveles de dificultad para que puedas tanto iniciarte como perfeccionar en ser un *runner*

## EJERCICIOS DE TÉCNICA DE CARRERA

- ✓ Caminar de puntillas
- ✓ Caminar de talones
- ✓ Caminar punta talón
- ✓ Skipping adelante rodillas bajas
- ✓ Skipping delante rodillas altas
- ✓ Talones a los glúteos
- ✓ Pasos laterales (uno para cada lado)
- ✓ Pasos laterales cruzando por delante y por detrás (uno para cada lado)
- ✓ Pasos rusos

## DIA 1

### NIVEL 1

#### CALENTAMIENTO:

5' PASEO + 5' PASEO PASO LIGERO

#### 10' EJERCICIOS DE TÉCNICA DE CARRERA

(se hace el ejercicio 10m y se vuelve trotando suave)

#### 4 RONDAS:

(Cada ronda son 7' x 4= 28' en total, de los cuales 12 corriendo)

- 30" trote suave
- 30" andando
- 1' trote suave
- 1' andando
- 1'30" trote suave
- 2'30" andando

5' PASEO DE VUELTA A LA CALMA

### NIVEL 2

#### CALENTAMIENTO

5' PASEO + 5' trote progresivo  
(de trote muy suave a trote suave)

#### 10' EJERCICIOS DE TÉCNICA DE CARRERA

(se hace el ejercicio 10m y se vuelve trotando suave)

#### 5 RONDAS:

(Cada ronda son 6' x 5= 30' en total, de los cuales 15 corriendo)

- 1' Trote suave
- 1' andando
- 2' trote suave
- 2' andando

5' PASEO DE VUELTA A LA CALMA

## DIA 2

### NIVEL 1

#### CALENTAMIENTO (10'):

5' PASEO + 5' PASEO PASO LIGERO

#### 10' EJERCICIOS DE TÉCNICA DE CARRERA

(se hace el ejercicio 10m y se vuelve trotando suave)

#### 4 RONDAS:

(Cada ronda son 9' x 4= 36' en total, de los cuales 18' corriendo)

- 1' trote suave
- 1' andando
- 1'30" trote suave
- 1'30" andando
- 2' trote suave
- 2' andando

5' PASEO DE VUELTA A LA CALMA

### NIVEL 2

#### CALENTAMIENTO (10')

4' PASEO + 6' trote progresivo  
(de trote muy suave a trote suave)

#### 10' EJERCICIOS DE TÉCNICA DE CARRERA

(se hace el ejercicio 10m y se vuelve trotando suave)

#### 5 RONDAS:

(Cada ronda son 4' x 5= 20' en total, de los cuales 15 corriendo)

- 3' Trote suave
- 1' andando

5' PASEO DE VUELTA A LA CALMA

## DIA 3

### NIVEL 1

#### CALENTAMIENTO (10'):

4' PASEO + 6' PASEO PASO LIGERO

#### 10' EJERCICIOS DE TÉCNICA DE CARRERA

(se hace el ejercicio 10m y se vuelve trotando suave)

#### 12 RONDAS:

(Cada ronda son 3' x 12= 36' en total, de los cuales 18 corriendo)

- 1'30" trote suave
- 1'30" andando rápido

5' PASEO DE VUELTA A LA CALMA

### NIVEL 2

#### CALENTAMIENTO (10'):

4' PASEO + 6' trote progresivo  
(de trote muy suave a trote suave)

#### 10' EJERCICIOS DE TÉCNICA DE CARRERA

(se hace el ejercicio 10m y se vuelve trotando suave)

FARLEK: (15' corriendo continuo)

- 1' carrera alegre
- 2' carrera floja
- 1' carrera alegre
- 3' carrera floja
- 2' carrera alegre
- 4' carrera floja
- 2' carrera alegre

5' PASEO RÁPIDO DE VUELTA A LA CALMA