



VALENCIA
CIUDAD
DEL RUNNING

Un proyecto promovido por:



TRINIDAD
ALFONSO
FUNDACIÓN

Cultura del
Esfuerzo

Con la colaboración de:



AJUNTAMENT
DE VALÈNCIA



FUNDACIÓN
DEPORTIVA
MUNICIPAL
DE VALÈNCIA



ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



ÍNDICE

1. ¿QUÉ ES?
2. PLAN DE ENTRENAMIENTO
3. CONCLUSIÓN

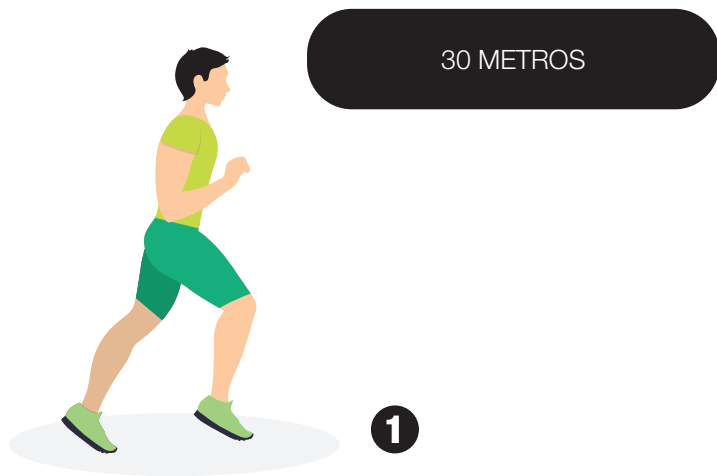
- EL **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO** CONSISTE EN REALIZAR UNA SERIE DE EJERCICIOS QUE TIENEN COMO OBJETIVO FORTALECER LOS DIFERENTES GRUPOS MUSCULARES DEL CORREDOR/A PARA PREVENIR LESIONES Y SACAR EL MÁXIMO RENDIMIENTO A NUESTRO ESFUERZO



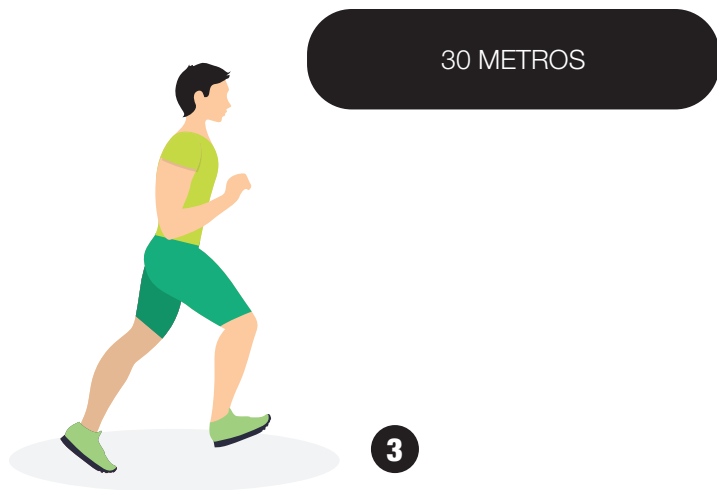
- LOS EJERCICIOS LOS REALIZAREMOS DESPUÉS DE LA CARRERA CONTINUA, LO IDEAL ES HACERLO AL AIRE LIBRE, PERO TAMBIÉN SE PUEDEN HACER EN EL GIMNASIO
- COMENZAREMOS CON EJERCICIOS DE **TÉCNICA DE CARRERA**



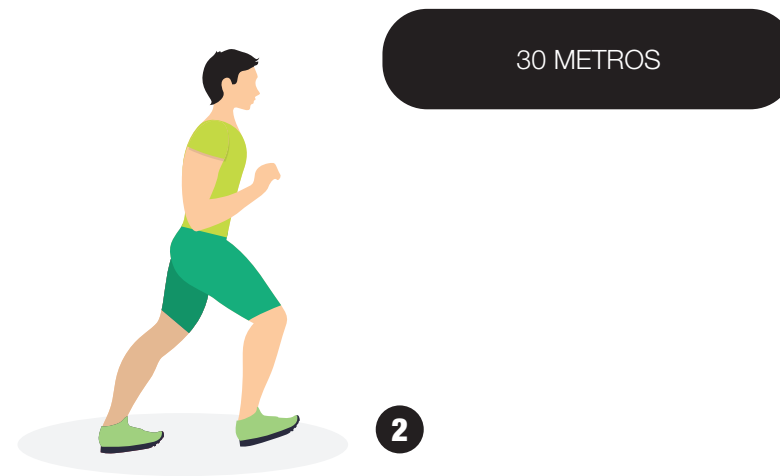
- ANDAR DE PUNTILLAS



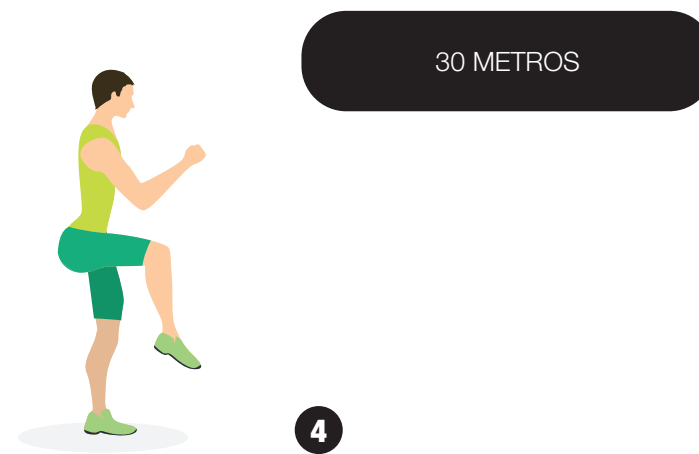
- ALTERNANDO PUNTILLAS-TALÓN



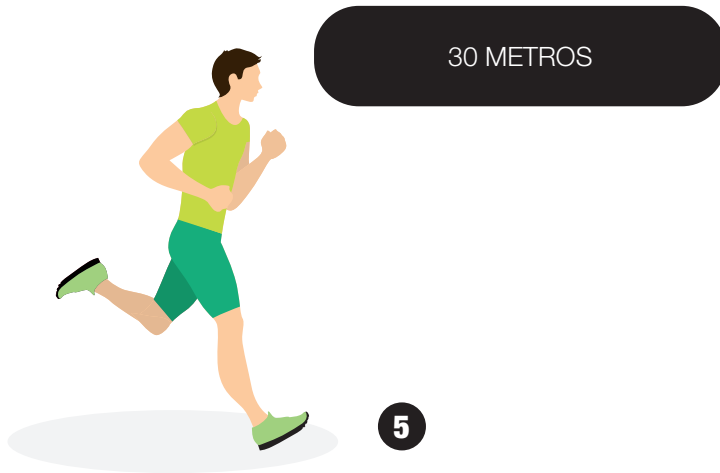
- ANDAR DE TALÓN



- LEVANTAMOS RODILLAS (SKIPPING NORMAL)



- RODILLAS ATRÁS - TALÓN AL CULO



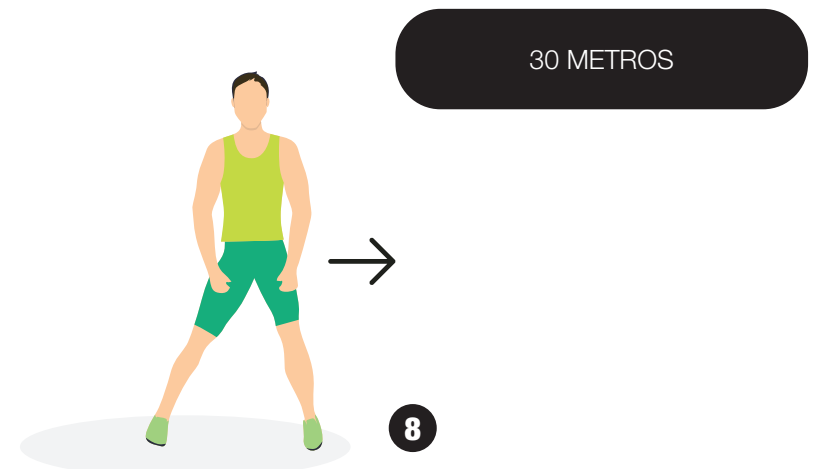
- SALTOS LEVANTANDO PIERNA DERECHA Y LUEGO LA IZQUIERDA



- CORREMOS PASOS CORTOS SIN FLEXIONAR RODILLAS

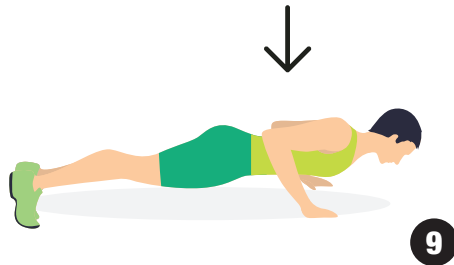


- CARRERA LATERAL



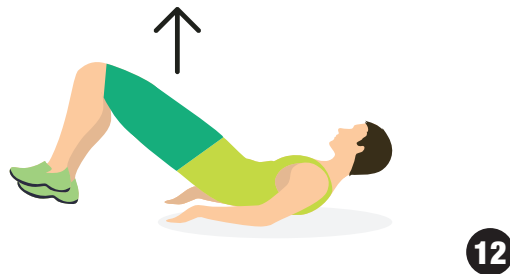
- FONDOS DE BRAZOS

3 SERIES X 10 REPETICIONES
DESCANSO 15s



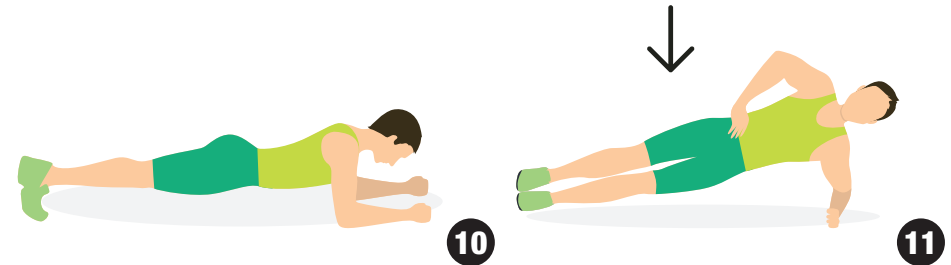
- EJERCICIO PARA FORTALECER LUMBARES

3 SERIES DE 20s
DESCANSO 15s



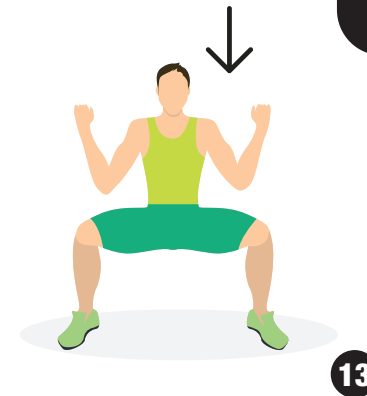
- EJERCICIOS ABDOMINALES
(PLANCHA FRONTAL - LATERAL)

3 SERIES DE 20s
DESCANSO 5s



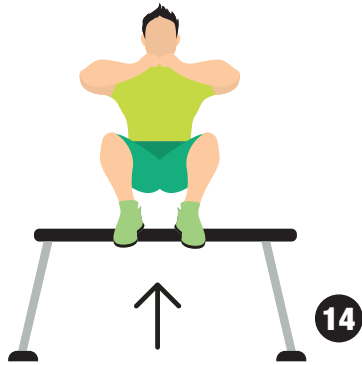
- SENTADILLAS SIN SOBREPASAR LA RODILLA LA PUNTA DEL PIE

6 REPETICIONES DE 30s
DESCANSO 10s



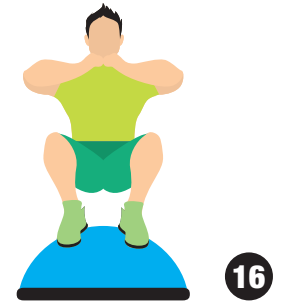
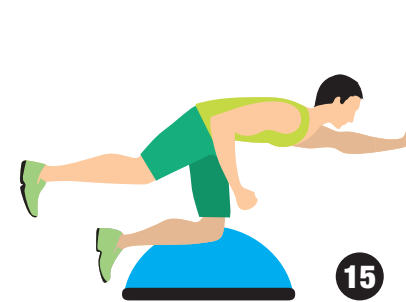
- SUBIR Y BAJAR A UN BANCO DE APROX. 40 CM

4 REPETICIONES
DESCANSO 20s



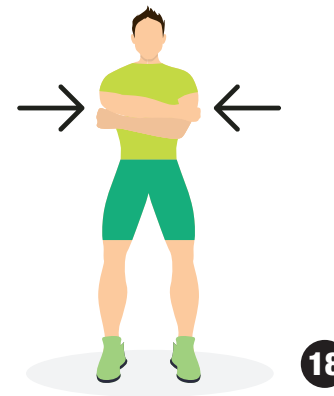
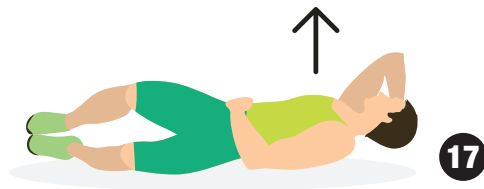
- EJERCICIOS DE TOBILLOS, RODILLA Y CADERA GUARDANDO EQUILIBRIO SOBRE UNA PIERNA. TAMBIÉN CON EL **BOSU**

4 SERIES DE 20s
DESCANSO 5s



- TERMINAREMOS CON ESTIRAMIENTOS, TENEMOS QUE TENER EN CUENTA AL HACER ESTOS EJERCICIOS:

- ✓ ESTIRAMIENTOS DE 30s A 60s
- ✗ NO HACER REBOTES
- ✓ MANTENER LA POSICIÓN SIN DOLOR
- ✓ ESTIRAMOS AMBOS LADOS IGUALES



- UNA SESIÓN DE **ACONDICIONAMIENTO FÍSICO** PUEDE SER CON LOS EJERCICIOS QUE HEMOS DESCRITO ANTERIORMENTE, PERO PODEMOS INTRODUCIR UNA GRAN CANTIDAD DE VARIANTES DEPENDIENDO DE LA CONDICIÓN FÍSICA DE QUIEN VAYA A REALIZARLA



MIGUEL RUBIO
ENTRENADOR NACIONAL DE ATLETISMO / SD CORRECAMINOS



WWW.VALENCIACIUDADELRUNNING.COM

ATT. AL CORREDOR

+34 963 940 200 +34 672 114 201