

JORNADAS DE INICIACIÓN AL RUNNING

TIEMPO: 1H

PARTE DE LA SESIÓN		ACTIVIDAD NOMBRE Y DESCRIPCIÓN	DISTRIBUCIÓN	TIME
A C T I V A C I Ó N	GENERAL Y ESPECÍFICA (15')	<ul style="list-style-type: none"> - Movimiento articular - Activación estática: MINI JUEGO: Tocar espalda del compañero y evitar que toquen la tuya Pisar pie del compañero y evitar ser pisado Idem cambio de parejas Idem pero todos contra todos - Desplazamientos iniciales - Rodillas, talones arriba, paso lateral, paso cruzado... - Ejercicios de técnica de carrera 	<p>Círculo ó varias líneas</p> <p>Ídem anterior</p> <p>Parejas</p> <p>Parejas</p> <p>Parejas</p> <p>Todos juntos</p> <p>De línea a línea (20m aprox)</p> <p>De línea a línea todos juntos (20 m aprox)</p>	<p>(15)</p> <p>2'30''</p> <p>3'</p> <p>2'</p> <p>7'</p>
	ENTRENAMIENTO PRINCIPAL	<p>RUNNING: CACO</p> <p>NIVEL STARTER</p> <p>1' caminar rápido</p> <p>1' trote suave</p> <p>2' caminar rápido</p> <p>2' trotar suave</p> <p>2' caminar rápido</p> <p>2' trotar un pelín más fuerte</p> <p>2' caminar suave</p> <p>3' trote.. donde los últimos 30 segundos haremos progresión.</p>	<p>Alrededor de la pista, o sólo en zona acotada</p> <p>Caminar hasta bajar pulsaciones</p>	<p>15'</p> <p>+2'</p>

	NIVEL MEDIO 1´trote suave 1´trote incomodo (no es fácil hablar) 2´trote suave 2´trote incómodo 2´trote suave 2´trote muy fuerte 2´trote muy suave 3´trote en progresión acabando fuerte		
	CIRCUITO DE FUERZA 1- PNAS: SQUAT 2- BRAZOS: BRACEO 3- CORE: TORSIÓN TRONCO 4- ABS: INFERIORES 5- PNAS: LUNCH FRONTAL 6- COORDINACIÓN: ESCALERAS 7- CORE: TRANSVERSO 8- GLOBAL: BURPEE ADAPTADO	Posición según CIRCUITO A 5 PERSONAS POR ESTACIÓN	20´ (40´T+ 20´d)´ X8 X 2veces) Descanso de 1´entre circuitos.
COOL DOWN	Estiramientos		10´