



# RUTINA ATLETISMO

Los corredores deben incluir en su calendario de preparación, entrenamiento de fuerza.

El hecho de tener fuerza en las piernas, ayudará a que las articulaciones sufran menos y permitirán utilizar más la musculatura del tren inferior.

Sin olvidar que su objetivo principal es mejorar las marcas en carrera.

# LUNES -VIERNES

- Sentadillas:
  - 3 series de 10 repeticiones.
  - Para principiante realizarlo con ayuda de una silla delante.
  - Los pies deben estar separados del ancho de la cadera, procurando que la rodilla nunca pase de la punta del pie.
  - Intermedios/Avanzados, hacer el ejercicios con barra u otro peso a sujetar con los brazos delante del pecho.

# MARTES -JUEVES

- Zancadas con piernas alternadas:
  - 2 series de 14 repeticiones.
  - Recordar que la rodilla flexionada no debe pasar la punta del pie.

# MIÉRCOLES

- Elevaciones laterales de brazos:
  - 3 series de 15 repeticiones.
  - Con peso en ambas manos, pueden ser botellas de agua, mancuernas, bolsas de arena, piedras o paquetes de harina.