

RUTINA SEMANTAL





Andar de puntillas

Intentamos elevar los talones lo máximo posible mientras estamos caminando con pasos cortos. Nuestra espalda está erguida y el braceo va acompasado a nuestros pasos. Este ejercicio nos sirve para mejorar la musculatura de nuestros pies, en muchos casos la gran olvidada de los corredores

Repeticiones:

20-30 segundos. 4-5 series.

MARTES

Skipping alto

Corremos hacia delante apoyándonos solo sobre la punta de los pies, y elevando las rodillas por encima de la altura de la cadera.

Intentar mantener la verticalidad activando la musculatura de la zona media. Aumentar la cadencia de los pasos de la carrera y coordinar los brazos con el movimiento de las piernas para ganar impulso.

Repeticiones:

De 2 a 4 series, 50 metros.

MIERCOLES

Skipping bajo

Dar pasos pequeños y muy rápidos sin apenas levantar las rodillas. Es un buen ejercicio para mejorar la entrada del antepié y para mejorar la coordinación de las piernas y de estas con los brazos.

Repeticiones:

De 2 a 4 series, 50 metros cada una.

JUEVES

Carrera lateral

Nos sirve sobre todo para trabajar la coordinación de las piernas, los brazos y para mejorar la movilidad. Realizar un movimiento en una dirección diferente a la que se está acostumbrada cuando se corre, ayudará a mejorar la potencia de la zancada y a trabajar unos grupos musculares distintos.

Repeticiones: 20-30 metros, 3-4 series.

Carrera de espaldas

Asegurarse de que se mueve en un entorno seguro y que no hay más corredores u obstáculos que puedan propiciar una caída. Correr unos metros hacia atrás, flexionando las rodillas, entrando siempre con el antepié y coordinando el movimiento de los brazos.

Repeticiones: 20-30 metros. 3-4 series.

VIERNES

Pedaleo a una pierna

Parecido al skipping a una sola pierna, solo que en este caso se realiza un movimiento de pedaleo con la pierna que se está trabajando. La pierna que trabaja debe describir un círculo en su trayectoria, en lugar de una línea recta como ocurría con el skipping tradicional. Aterrizar siempre de antepié y mantener las caderas altas y la espalda erguida.

Repeticiones: 50 metros. 3-4 series.

Pedaleo a dos piernas

Similar al ejercicio que hemos hecho anteriormente, pero en este caso no hay una pierna dominante y otra que simplemente acompaña, sino que ambas piernas trabajan por igual. Es importante mantener el movimiento circular con ambas piernas (no dejando que una trabaje por encima de la otra) y mantenerse erguido durante todo el movimiento, sin inclinarse hacia atrás.

Repeticiones: 50 metros. 3-4 series.