



RUTINA

SEMAMAL

Lunes

- Nombre del ejercicio: braceo combinado con carrera elevando los muslos en el lugar y con desplazamiento.
- Descripción: En el lugar realizar carrera elevando los muslos y realizar imitación del braceo.
- Tiempo de duración: 30 segundos.
- Repeticiones: 10 series
- Variante del ejercicio: Luego realizar lo mismo pero con desplazamiento al frente y hacia los laterales.
- Distancia de 20 a 30 metros.

Martes

- Nombre del ejercicio: carrera con despegue cada tres paso
- Descripción: Realizar la carrera con un despegue cada tres pasos que se den haciendo énfasis para que terminen la fase o instante del despegue posterior y para que eleven los muslos hasta la posición horizontal.
- Distancia: 30 a 40 metros.
- Repeticiones: 3 a 5 series.

Miércoles

- Nombre del ejercicio: Carrera de recta a curva.
- Descripción: Realizar la carrera de una recta a la curva haciendo énfasis en el apoyo del metatarso y la coordinación de brazos y piernas.
- Distancia: 50 metros.
- Repetición: de 3 a 5 series.



jueves

- **Sentadilla o squat**

Comenzaremos con un ejercicio muy completo donde vamos a trabajar principalmente la musculatura de las piernas, tanto a nivel posterior como anterior. (Isquiotibiales, glúteos y cuádriceps).

Variante: añadimos un salto llevando las rodillas al pecho, posterior a la sentadilla.

- Distancia: 30 a 40 metros.
- Repeticiones: 3 a 5 series.

Viernes

- **Zancada o lunge**
- eguimos dándole caña a las piernas, con este ejercicio vamos a mejorar la estabilidad de la rodilla, dando seguridad a nuestra articulación tanto en subidas como en bajadas por terrenos irregulares.
- **Variante:** Vamos añadir un salto con la pierna que esta mas atrasada, llevando la rodilla a 90° y volvemos a realizar el lunge.
- Distancia: 30 a 40 metros.
- Repeticiones: 3 a 5 series.