

A woman with dark hair in a braid, wearing a yellow and black sports top and patterned leggings, is holding a black 5kg medicine ball. She is standing on a rooftop with a cityscape in the background. The text 'SESIONES' is overlaid in white on a dark grey rectangular background.

**SESIONES**

**COMPLEMENTARIAS -  
CORRER**

**BY ISABEL DEL BARRIO**

## CONSIDERACIONES GENERALES

- Las sesiones de ejercicio físico que os presento, están orientadas a un trabajo complementario al deporte que practiquéis. Cuyo objetivo es **mejorar el control postural, control de la zona media /core, y de mantener /ganar tono muscular**, según el caso. Pueden realizarla todo tipo de deportistas, con diferentes niveles o experiencia de entrenamiento, pues se trata de una plan de tres/ 4 semanas a modo de Acondicionamiento físico General. Se presentan varias opciones para la selección de las cargas – intensidad de trabajo.
- Es conveniente consultar siempre con el profesional de tu centro deportivo en caso de duda; y con tu médico en caso de alguna patología.
- Antes de comenzar cualquier sesión de entrenamiento, es necesario realizar un CALENTAMIENTO PREVIO: a nivel cardio-vascular y ejercicios de movilidad articular y /o estiramientos dinámicos.

## ¿CÓMO ELEGIMOS LAS CARGAS – PESOS DE CADA EJERCICIO?











Como criterio para definir las cargas, y atender así al nivel individual de cada uno, vamos a usar el **“Carácter del Esfuerzo”** para determinar qué peso usar en cada ejercicio; teniendo en cuenta que el objetivo principal es mejorar el tono y no trabajaremos con cargas altas, ni muy altas.

- **CARÁCTER DEL ESFUERZO.** Aparece entre paréntesis, y se refiere al peso que deberíamos usar para trabajar eficientemente y con buena ejecución y si perder velocidad, el número de que se indican. Así, la carga que vamos a usar será aquella que nos permita realizar el número de repeticiones indicadas de forma correcta. El número que aparece fuera del paréntesis es el nº de repeticiones a realizar en cada set / serie.
- Ejemplo: Peso Muerto con mancuerna **3 x 12 (15)**: 3 series de 12 repeticiones con un peso con el pudiesen realizarse correctamente 15 repeticiones.

## PROPUESTA DE PLAN DE ENTRENAMIENTO SEMANAL

Encontraréis 4 sesiones de trabajo, 2 centradas a un trabajo de fuerza general y dos muy específicas de *Trabajo de fortalecimiento de pies – tobillos (corredores)* y de *trabajo de la zona media*.

- **COMPLEMENTARIAS A TU PLAN DE ENTRENAMIENTO:** Realizar las SESIONES A Y B, pudiendo repetir una de las dos, una vez por semana **en días no consecutivos**. Las sesiones específicas pueden realizarse los días de entrenamiento de carrera, natación, ciclismo u otra actividad. Es preferible realizar la SESIÓN ZONA MEDIA, previa a tu entrenamiento.
- **PLAN PARA INICIADOS:** Realizar las SESIONES A Y B una vez por semana en **días no consecutivos**. Dedicar al menos otros dos días a realizar ejercicio cardiovascular entre 40-60 minutos de duración a intensidad media, como actividades dirigidas: *ciclismo indoor, Body Combat, sesión libre en máquinas de cardio en el gimnasio, salir a caminar / correr*.

 <p style="text-align: right;"><b>1</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>MOVILIDAD CADERA Y DE TOBILLO</u></b></p> <p>Sentadilla profunda con pica de madera</p> <p>10 repeticiones Suaves y controladas</p>	 <p style="text-align: right;"><b>6</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>PESO MUERTO CONTRALATERAL CON MANCUERNA</u></b></p> <p>3 series X 12 (15)</p> <p>Recup. Entre series 30''</p> <p>Mantener columna alineada</p>
 <p style="text-align: right;"><b>2</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>EQUILIBRIO Y ESTABILIZACIÓN -CORE</u></b></p> <p>10-12 reps/ piernas X 2 series</p> <p>Recuperación 10''</p>	 <p style="text-align: right;"><b>7</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>REMO CON MANCUERNAS</u></b></p> <p>3 series X 12 (15)</p> <p>Recup. Entre series 30''</p> <p>Tracción dorsal –espalda</p> <p>Codos apuntan hacia detrás</p>
 <p style="text-align: right;"><b>3</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>MOVILIZACIÓN DORSAL –ESTIR PECHO</u></b></p> <p>10 repeticiones Suaves y controladas cada lado</p> <p>Evitar torsión de caderas</p>	 <p style="text-align: right;"><b>8</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>ZANCADA ALTERNA HACIA ATRÁS</u></b></p> <p>4 series X 14 (20)</p> <p>Recup. Entre series 1 minuto</p> <p>Peso al centro, columna alineada</p>
 <p style="text-align: right;"><b>4</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>“DEAD BUG” – CONTROL CORE – COORDINACIÓN</u></b></p> <p>10-12 Repeticiones alternando pie y brazo contrario</p> <p>Mantener centro estable</p>	 <p style="text-align: right;"><b>9</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>TABLA LATERAL CON GIRO</u></b></p> <p>10 reps /lado x 2 veces</p> <p>Mantener cadera lejos del suelo</p> <p>Opción: apoyo rodilla de pierna de abajo</p>
 <p style="text-align: right;"><b>5</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>ACTIVACIÓN GLÚTEOS –PUENTE</u></b></p> <p>10 Repeticiones x 3 series</p> <p>Descanso 20'' entre series</p> <p>Extender cadera y mantener unos segundos</p>	 <p style="text-align: right;"><b>10</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>FLEXIONES PECHO EN PARED</u></b></p> <p>12 reps x 3 series / Recup 30''</p> <p>Opción 2: Flexiones de Pecho Suelo</p>



**SESIONES**

**COMPLEMENTARIAS -CORRER  
TREN INFERIOR Y CORE**

**BY ISABEL DEL BARRIO**

 <p style="text-align: right;"><b>1</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>MOVILIDAD CADERA Y DE TOBILLO</u></b></p> <p>Sentadilla profunda con pica de madera</p> <p>10 repeticiones Suaves y controladas</p>	 <p style="text-align: right;"><b>6</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>REMO CON MANCUERNA</u></b></p> <p>3 X 10 ( 14 ) / cada lado</p> <p>Recup. Entre series 20''</p> <p>Mantener columna alineada</p>
 <p style="text-align: right;"><b>2</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>ACTIVACIÓN GLÚTEO –EXT.CADERAS</u></b></p> <p>10-12 reps/ puente glúteos X 3 series</p> <p>Recuperación entre series : 20''</p>	 <p style="text-align: right;"><b>7</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>SENTADILLA BÚLGARA</u></b></p> <p>3 x 10 (12)/ Recup 30 ''</p> <p>Evitar una hiper-extensión de la espalda</p> <p>Mantener alineación:tobillo-rodilla-cadera</p>
 <p style="text-align: right;"><b>3</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>ZANCADA LATERAL SIN PESO</u></b></p> <p>10 repeticiones Suaves y controladas cada lado X 2 series</p> <p>Estiramiento dinámico</p>	 <p style="text-align: right;"><b>8</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>SENTADILA CON SALTO VERTICAL</u></b></p> <p>3 X 8 saltos verticales/ Recup 60''</p> <p>Buscar explosividad y altura. No bloquear rodillas en la recepción.</p>
 <p style="text-align: right;"><b>4</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>“DEAD BUG” EN FITBALL – CONTROL CORE – COORDINACIÓN</u></b></p> <p>10 Repeticiones alternando pie y brazo contrario x 2 series</p> <p>Mantener centro estable sobre el fitball</p>	 <p style="text-align: right;"><b>9</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>EXTENSIÓN PIERNAS -CUÁDRICEPS</u></b></p> <p>3 X 10 (12) recp. 60''</p> <p>Evitar un bloqueo de rodillas en la extensión // Carga con la que pudieses hacer 12 repeticiones</p>
 <p style="text-align: right;"><b>5</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>SENTADILLA SUMO CON CARGA</u></b></p> <p>3 X 15 (20)</p> <p>Descanso 30'' entre series</p>	 <p style="text-align: right;"><b>10</b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>GIROS RUSOS CON CARGA</u></b></p> <p>3 veces X 20 rotaciones / Recup 30''</p> <p>Carga disco, kettelbell peso medio -bajo</p>

TRABAJO DE ZONA MEDIA: ABDOMEN, CUADRADO LUMBAR, GLÚTEOS

 <p>1</p>	<p><b><u>DEAD BUG DE PIE - ESTABILIDAD</u></b></p> <p>10 Reps / pierna x 2 series Preferible trabajar descalzo y buscar alienación columna</p>	 <p>5</p>	<p><b><u>“V” INVERTIDA SOBRE FITBALL</u></b></p> <p>10 elevaciones –plancha x 2 veces Mantener los glúteos activados y core fuerte en la plancha</p>
 <p>2</p>	<p><b><u>PUENTE GLÚTEOS SOBRE FITBALL</u></b></p> <p>10-12 reps/ puente glúteos X 3 series Recuperación entre series : 20’’</p>	 <p>6</p>	<p><b><u>GIRO RUSO CON BALÓN MEDICINAL</u></b></p> <p>10 giros / lado x 3 veces Recuperación 1 minuto entre series Balón medicinal entre 2- 4 kg</p>
 <p>3</p>	<p><b><u>ABDOMINALES SOBRE FITBALL</u></b></p> <p>15 elevaciones x 3 series Recuperación 30’’ entre series</p>	 <p>7</p>	<p><b><u>MANO –PIE CONTRARIO</u></b></p> <p>Desde cuadrupedia, rodillas despegadas. Trabajo de core y coordinación 5 reps / lado x 2 series</p>
 <p>4</p>	<p><b><u>ROTACIONES SOBRE FITBALL</u></b></p> <p>10 rotaciones cada lado x 3 veces Recuperación 30’’ entre series</p>	 <p>8</p>	<p><b><u>TABLA INVERTIDA</u></b></p> <p>Mantener la pose al menos 15-20 segundos Mantener los glúteos activos y cadera alta</p>

MASAJE MIOFASCIAL FOAM ROLLER – TRABAJO FUERZA DE PIES

 <p>1</p>	<p><b><u>MASAJE CUÁDRICEPS</u></b></p> <p>Evitar pasar rápido u fuerte</p> <p>Trabajar con la respiración</p>	 <p>5</p>	<p><b><u>FOAM ROLLER TIBIAL ANTERIOR</u></b></p>
 <p>2</p>	<p><b><u>MASAJE GLÚTEO E ISQUIOS</u></b></p>	 <p>6</p>	<p><b><u>ESTIRAMIENTO FASCIA PLANTAR</u></b></p> <p>Mantener el estiramiento 20 segundos</p>
 <p>3</p>	<p><b><u>MASAJE FEMORAL-ISQUIOS</u></b></p>	 <p>7</p>	<p><b><u>AGARRE FALANGES –MOVILIDAD</u></b></p> <p>Recoger toalla con las falanges, 2 veces con cada pie</p>
 <p>4</p>	<p><b><u>MASAJE TENSOR FASCIA LATA</u></b></p>	 <p>8</p>	<p><b><u>FLEXIÓN-EXTENSIÓN PIE</u></b></p> <p><u>10 reps/ pie x 3 series</u></p>