

RUTINA TRAIL RUNNING

Hay que realizar 2-3 series a cada ejercicio y después pasamos al siguiente. El descanso entre cada ejercicio es de 45" pero corriendo a un trote suave (skipping en caso de no poder correr), ya que buscamos más intensidad en el ejercicio de fuerza. Los ejercicios están ordenados de forma específica para corredores. Ten cuenta que debemos calentar y estirar al final de la sesión.

Propiocepción (Sentadilla monopodal en bosu)



En este caso deberías hacer 45" con una pierna y la siguiente serie con la otra pierna. Aquí haremos 4 series para hacer 2 series en cada pierna.

Hiptrust (Isquiotibiales/glúteos)



Podemos poner los dos pies en el suelo o solamente 1 pie para dar más intensidad a los isquiotibiales y glúteos.

Subir escalón (Cuádriceps/glúteos)



Ponemos 1 pie encima de un cajón y nos impulsamos hacia arriba para poder cambiar a la otra pierna.

Plancha tocando hombros (core/pectoral)



Con los brazos extendidos vamos tocando el hombro contrario. Atención: La cadera no se puede mover en exceso.

RUTINA TRAIL RUNNING

Hay que realizar 3 series a cada ejercicio y después pasamos al siguiente. El descanso entre cada ejercicio es de 45" pero corriendo a un trote suave (skipping en caso de no poder correr), ya que buscamos más intensidad en el ejercicio de fuerza. Los ejercicios están ordenados de forma específica para corredores. Ten cuenta que debemos calentar y estirar al final de la sesión.

Pájaro (deltoides posterior)



Con el tronco inclinado hacia adelante pero la espalda recta levantaremos los brazos hasta la altura de los hombros.

Plancha dinámica (core)



En posición de plancha nos ayudaremos de lo pies para movernos hacia adelante y atrás.

Coordinación



Hay que ir lo más rápido posible y sin equivocarse. Debemos de ir cambiando de combinación para no adaptarnos al estímulo.