

PLANIFICACIÓN Y CONSEJOS PARA CORREDORAS



AYUNTAMIENTO DE
**MOLINA
DE SEGURA**
Deporte y Salud
Igualdad



AYUNTAMIENTO DE
MOLINA DE SEGURA

CARRERA

MARCHA DE LA MUJER

MOLINA DE SEGURA 2021



DEL 8 AL 21 DE MARZO 2021.



MODALIDAD: A PIÉ



DISTANCIA: 5Km



INSCRIPCIONES
www.cruzandolameta.es



Seguimiento Online

Premios por categorías

Acceso a reuniones virtuales

Sorteo entrenamientos Club Atletismo Ciudad de Molina

Dorsal personalizado

Bolsa deportiva

Itinerarios opcionales



GEACODESA
Gestión, Asesoramiento y Organización



IHS



re



CONSEJOS PARA CORREDORAS

- ANTES DE EMPEZAR A SEGUIR CUALQUIER PLAN DE ENTRENAMIENTO ES RECOMENDABLE PASAR UN RECONOCIMIENTO MÉDICO



PARA DESCARTAR CUALQUIER PROBLEMA QUE SE PUEDA DERIVAR DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA.

SI SUFRES MOLESTIAS O ALGUNA LESIÓN, COMENTAR A TU ENTRENADOR O AL FISIO PARA APLICAR PAUTAS PREVENCIÓN Y FORTALECIMIENTO ADECUADAS EN EL INICIO DE LA PREPARACIÓN.



CONSEJOS PARA CORREDORAS

- NO DEBEMOS TERMINAR EXTENUADAS EN NINGUNA SESIÓN, LO IDEAL ES TERMINAR LAS SESIONES CON GANAS DE MÁS



- EN TODAS LAS SESIONES, TAN IMPORTANTE ES EL COMIENZO CON EL CALENTAMIENTO O EL FINAL CON LA VUELTA LA CALMA, COMO EL NÚCLEO DE LA SESIÓN EN EL QUE HACEMOS LOS ENTRENOS DE FUERZA O LAS SERIES DE RITMOS.

SI HE DE RECORTAR POR FALTA DE TIEMPO, ES PREFERIBLE RECORTAR AL NÚCLEO DE LA SESIÓN Y NUNCA A LA PARTE DEL CALENTAMIENTO O VUELTA A LA CALMA.



CONSEJOS PARA CORREDORAS



- SI SUFRIMOS UNA LESIÓN O CUALQUIER CIRCUNSTANCIA QUE NOS IMPIDA ENTRENAR, REANUDAREMOS LOS ENTRENOS CON UNOS MINUTOS DE CARRERA SUAVE , AUMENTANDO LOS MINUTOS EN SESIONES POSTERIORES

SE VOLVERÁ A LA PROGRESIÓN DEL PLAN LA SEMANA SIGUIENTE.

EN CASO DE UN PARÓN MÁS PROLONGADO, SERÁ NECESARIO VALORAR EL REALIZAR UN REAJUSTE DEL PLAN DE ENTRENAMIENTOS, ESPECIALMENTE SI HA SIDO POR UNA LESIÓN.



PLANES DE ENTRENAMIENTO

- **OPCIÓN SALUD:** AQUELLAS MUJERES QUE NO HAN LLEVADO UN PLAN PREVIO DE PREPARACIÓN Y EL OBJETIVO ES COMPLETAR LOS 5KM EN EL MEJOR TIEMPO POSIBLE, PERO PRIORIZANDO DISFRUTAR DEL RECORRIDO, HACERLO SIN MOLESTIAS Y SENTIRSE BIEN.
- **OPCIÓN RENDIMIENTO:** AQUELLAS QUE YA LLEVAN UNA PREPARACIÓN PREVIA Y BUSCAN OPTIMIZAR SU CONDICIÓN FÍSICA DE CARA A AFRONTAR LA COMPETICIÓN CON LAS MEJORES GARANTÍAS DE PODER ALCANZAR SU MEJOR TIEMPO EN LA PRUEBA.

RECUERDA SIEMPRE ESCOGER TU PLAN DE ENTRENAMIENTO ADAPTADO A TUS NECESIDADES Y **CONDICIONES DE RENDIMIENTO ACTUALES** Y SIEMPRE CON PREVISIONES O EXPECTATIVAS ALCANZABLES PARA LA CARRERA.



OPCIÓN SALUD

FECHA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08 al 14 MARZO	8 a 12' trote- andar +C.AB +C.M +12' a 15' trote- andar	Descanso	40' a 50" alternando trote/andar o 70' a 90' bici	Descanso	8 a 12' trote- andar +C.AB +C.M +12' a 15' trote- andar	Descanso	40' a 50" alternando trote/andar 70' a 90' bici
15 al 21 MARZO	Descanso	12'trote- andar +C.M +C.AB +20' trote- andar	De 40' a 50" alternando trote/andar o 70' a 90' bici	Descanso	De 35' a 45' alternando trote/andar	Descanso	5KM VIRTUAL Molina de Segura

LEYENDA: RECP: RECUPERACIÓN; C.M: CIRCUITO DE MOVILIDAD;; C.FT: CIRCUITO FUERZA-TÉCNICA; C.AB: CIRCUITO ABDOMINAL



OPCIÓN RENDIMIENTO


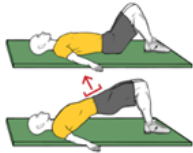

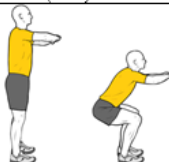
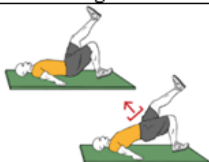

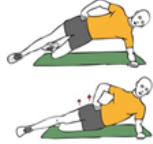


FECHA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08 al 14 MARZO	10' a 12' trote +C.M +C.FT +20' a 25' trote	15' trote INTERVAL 10x45" Ritmo previsto 5k Recp 1' trote + 15' trote	45' a 50' Carrera suave o 80' a 120' bici	Descanso	10' a 12' trote +C.M +C.FT +20' a 25' trote	SERIES 6 x 3' Ritmo ligeramente superior al previsto, Recp 2'	60' Trote 90' a 120' bici
15 al 21 MARZO	DESCANSO	10' a 12' trote +C.M +C.AB +20' a 25' trote	SERIES 4 x 1200mts Ritmo objetivo 5k. Recp 2'	De 35' a 45' alternando trote/andar	DESCANSO	ACTIVACIÓN 20' Trote 3 x 30" ritmo rápido, recp 2' trote +5' trote	5KM VIRTUAL Molina de Segura

LEYENDA: RECP: RECUPERACIÓN; C.M: CIRCUITO DE MOVILIDAD; C.FT: CIRCUITO FUERZA-TÉCNICA; C.AB: CIRCUITO ABDOMINAL



CIRCUITO FUERZA-TÉCNICA

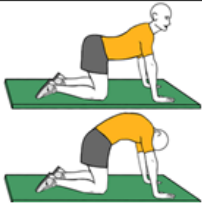





REPETIR 1-2 VECES. RECUPERO 30" TRAS PROGRESIVO Y 2' ENTRE CIRCUITOS

		
<i>Escalador (20").</i>	<i>Empuje de cadera (10 repeticiones aguantando 1" arriba)</i>	<i>Progresivo 50mts</i>
		
<i>Sentadilla (6-8 repeticiones)</i>	<i>Empuje de cadera a una pierna (8 repeticiones con cada)</i>	<i>Progresivo 50mts</i>
		
<i>Plancha lateral tocando el suelo (8 repeticiones por cada lado)</i>	<i>Skipping (20-30"). Impulso con fuerza pisando con la parte media del pie</i>	<i>Progresivo 50mts</i>



CIRCUITO MOVILIDAD

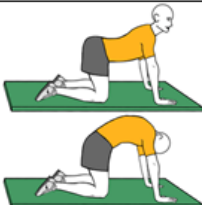

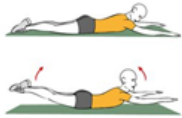

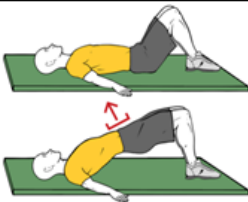

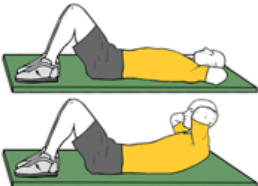
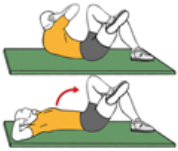
REPETIR 1-2 VECES, RECUPERANDO 1'

			
6 repeticiones. Realizar movimiento en 4-5'', mantener 2'' y cambiar posición.	10-12'' al centro y a cada lado. Repetir 2 veces por lado	6 repeticiones con cada pierna. Realizar el movimiento muy lento. Fijar bien hombros y rodilla apoyada.	8 repeticiones por cada lado. Mantener fijo el brazo de apoyo
			
6 repeticiones. Realizar movimiento en 2-3'', mantener 2''.	12 repeticiones (6 para cada lado). Mantener la posición de torsión 2-3'' mientras sueltas aire por la boca.		



CIRCUITO ABDOMINALES

REPETIR 2-3 VECES, RECUPERANDO 1'

			
6 repeticiones	30 segundos	8 repeticiones, aguantar 2'' arriba	15 segundos a cada lado
			
10 repeticiones, subir y aguantar 2'' arriba	10 repeticiones cada pierna, aguantando 2'' en extensión	10 repeticiones aguantando al llegar arriba 2'' en contracción	10 repeticiones cada lado



CIRCUITO ESTIRAMIENTOS

MANTENER LA POSICIÓN 15-20".
SENTIR TENSIÓN, NUNCA DOLOR

			
Estiramiento de gemelo	Estiramiento de sóleo	Estiramiento de cuádriceps	Estiramiento de isquiosurales
			
Estiramiento de aductor	Estiramiento de piramidal	Estiramiento de glúteo	Estiramiento de psoas
			
Estiramiento de trapecio	Estiramiento de tríceps	Estiramiento de deltoides	Estiramiento de pectoral



**PARA MÁS INFORMACIÓN O BUSCAR
UNA PLANIFICACIÓN ADAPTADA A TI
PUEDES PONERTE EN CONTACTO CON
GRUPO ALCARAZ**

TELÉFONO: 620748707

CORREO: ADMINISTRACION@GRUPOALCARAZ.ES

