

# 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](http://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 Sist. Automat. Proces. IHS INTERDISCIPLINARIO  
SERVICIOS DG DEPORSES 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.



# O P C I Ó N S A L U D

FECHA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	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	<b>5KM VIRTUAL Molina de Segura</b>

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



# OPCIÓN RENDIMIENTO

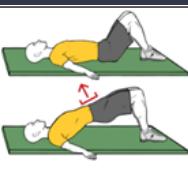
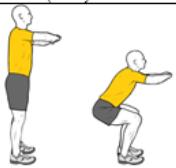
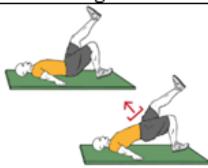
FECHA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
08 al 14 MARZO	10' a 12' trote +C.M +C.FT +20' a 25' trote	15' trote INTERVAL 10x45" Ritmo previsto 5k Recp 1' trote + 15' trote	45' a 50' Carrera suave o 80' a 120' bici	Descanso	10' a 12' trote +C.M +C.FT +20' a 25' trote	SERIES 6 x 3' Ritmo 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	<b>5KM VIRTUAL</b> <b>Molina de Segura</b>

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

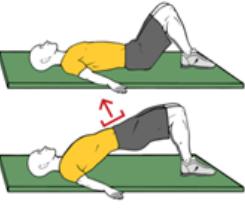
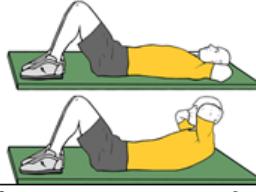
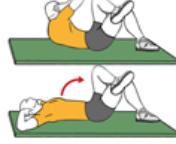
REPETIR 1-2 VECES, RECUPERANDO 1'

			
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

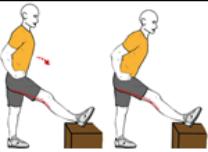
REPETIR 2-3 VECES, RECUPERANDO 1'

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



# 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**

