

runnin' PRACTICE / BEGINNERS

Primavera y aire libre

CAROLINA ROSSI*

Capitana del running team FILA Rosedal
y entrenadora personal

www.carolinarossi.com.ar / info@carolinarossi.com.ar
www.fila.com.ar



En el número pasado te sugerimos un circuito en el gimnasio contra la deserción invernal. Pero con la llegada de la primavera y los días lindos no hay excusas para quedarse en casa y por eso queremos proponerte también un circuito al aire libre.

Este tipo de entrenamiento presenta muchas ventajas: es entretenido y ofrece una excelente variante a las sesiones de running, es ideal para mejorar la resistencia y quemar grasas mientras trabajamos todo el cuerpo, ya que consta de ejercicios de tren superior e inferior alternados con trotes o carreras. No necesitás instalaciones especiales ni ningún material para realizarlo: se puede hacer en cualquier parque o espacio abierto, trabajando únicamente con el peso del propio cuerpo. Y por último, es apto para todos porque lo podemos adaptar a distintos niveles, aumentando o disminuyendo la velocidad de las carreras, modificando la cantidad de repeticiones de los ejercicios, y/o agregando o quitando vueltas.

Te proponemos este modelo de trabajo de 8 estaciones de ejercicios alternados con 100 m de trote o carrera, pero vos escuchá a tu cuerpo y adaptalo a tus posibilidades. 4



1. FLEXIONES DE BRAZOS X 10:

Apoyando solo las puntas de los pies y las palmas de las manos y manteniendo el cuerpo recto, flexionar y extender los brazos para bajar y subir el cuerpo. Exhalá al bajar e inspirá al subir. Si resulta muy intenso, hacelo apoyando las rodillas en el suelo.

+ 100 metros de trote suave

2. SKIPPING EN EL LUGAR X 30seg

Parado, llevás una rodilla al pecho y, al bajarla, levantás la otra. Hacelo saltando, despegándote lo más posible del piso y manteniendo el cuerpo erguido y los brazos a los lados, flexionados pero relajados.

+ 100 metros de trote suave

3. ABDOMINALES X 20: Mirá hacia arriba, mantené los codos abiertos y no cabecees. Exhalá al subir e inspirá al bajar.

+ 100 metros de trote suave

IMPORTANTE:

- Realizá una entrada en calor de 15 min de trote suave antes de empezar el circuito.
- Entre cada estación hacé 100 m de trote suave, pero la última serie hacela corriendo rápido.
- Realizá todos los ejercicios sin pausa: terminás el ejercicio y salís a trotar los 100 m inmediatamente.

- Si estás muy cansado, podés reemplazar en alguna serie los 100 m de trote por caminata.
- No dejes de elongar al final todos los músculos que trabajaste.
- Consultá siempre a tu médico antes de comenzar a realizar actividad física.



4. SENTADILLAS X 15: Con las piernas separadas, bajá hasta 90°. Al igual que en las estocadas, las rodillas no tienen que ir nunca más adelante que las puntas de los pies. Bajá como si tuvieras que sentarte en una silla que está bien lejos hacia atrás.

+ 100 metros de trote suave



5. LUMBARES X 15: Mantené los pies juntos y no los despegues del piso. Con las manos cruzadas detrás de la cabeza subí y baja el tronco.

+ 100 metros de trote suave



6. ESTOCADAS ALTERNANDO PIERNAS X 20: De pie, das un paso grande flexionando las dos piernas. No pases nunca con la rodilla la punta del pie y mantené el cuerpo alineado.

+ 100 metros de trote suave



7. ABDOMINALES CON PIERNAS ARRIBA X 20:

Las mismas que antes; pero manteniendo las piernas flexionadas, juntas y elevadas.

+ 100 metros de trote suave



8. DE CUCLILLAS A SALTO VERTICAL x 10:

Agachado y tocando el piso, parate saltando extendiendo el cuerpo y los brazos hacia arriba y bajá volviendo a la posición inicial.

+ 100 metros de trote suave

* Además, Carolina escribe para la revista Brando y también colaboró para Lonely Planet y La Nación. Adora subir montañas y viajar: hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimanjaro (Tanzania) y este año corrió los 42K de Malvinas. Ahora sueña con un Ironman.