

Plan de entrenamiento de mantenimiento



personalrunning.com

AGOSTO 2022



Consideraciones previas

Este plan está confeccionado con la idea de hacer un mantenimiento del entrenamiento continuo realizado durante todo el año, mediante un descanso activo, con pocos entrenamientos semanales, pero sin hacer un parón total de la actividad física prolongado, para no perder mucha forma física (en este caso sería 1 entrenamiento funcional y otro entrenamiento cardiovascular a la semana).

Además, es muy recomendable aprovechar esta época del año para hacer otro tipo de actividades, que además nos supongan un plan de ocio deportivo (surf, kayak, nadar, padel, tenis, senderismo, bicicleta...).

El objetivo es el siguiente:

- **Mantener unos hábitos de vida saludables**
- **No perder la adhesión a la actividad física**

Para ello se pone a vuestra disposición en la siguiente página una **Planificación mensual** de entrenamientos con los siguientes contenidos:

1.- Entrenamiento funcional en casa de solo 20-30': Mediante videos de 3 niveles (Básico, Medio y Avanzado), para que todo el mundo tenga el nivel que tenga pueda tener esa actividad física tan necesaria y mejorar su estado de forma mediante un trabajo funcional que nos permita también mantener nuestra masa muscular.

Haciendo clic en las [palabras subrayadas](#) de la programación semanal de la siguiente página podéis acceder a ver el video correspondiente.

2.- Entrenamientos de andar-correr: Debido a la importancia de realizar trabajo aeróbico de baja intensidad como complemento al entrenamiento funcional, indicamos una sesión semanal que sería interesante realizar durante este mes.

NIVELES: ¿A quien corresponde cada nivel?:

- **Básico:** Personas que hagan actividad física con muy poca regularidad o quieran iniciarse
- **Medio:** Personas que tengan una actividad física de al menos 1-2 días a la semana de forma regular.
- **Avanzado:** Personas activas físicamente con una actividad de al menos 3-4 días semanales y con un nivel físico medio-alto.



PLAN DE ENTRENAMIENTO DE MANTENIMIENTO

CALENTAMIENTO:

ANTES DE TODOS los entrenamientos hacer el siguiente calentamiento:

MOVILIDAD ARTICULAR

SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
<p>DIA 1 HIIT 1 (3 series) <u>Básico</u> <u>Medio</u> <u>Avanzado</u></p>	<p>DIA 1 HIIT 2 (3 series) <u>Básico</u> <u>Medio</u> <u>Avanzado</u></p>	<p>DIA 1 HIIT 3 (3 series) <u>Básico</u> <u>Medio</u> <u>Avanzado</u></p>	<p>DIA 1 HIIT 4 (3 series) <u>Básico</u> <u>Medio</u> <u>Avanzado</u></p>
<p>DIA 2* ANDAR/CORRER Básico: 6x (3'ca/ 2'co) Medio: 3x (3'ca/ 10'co) Avanzado: 30' co. suave</p>	<p>DIA 2* ANDAR/CORRER Básico: 6x (2'ca/ 3'co) Medio: 3x (3'ca/ 12'co) Avanzado: 40' co. suave</p>	<p>DIA 2* ANDAR/CORRER Básico: 5x (2'ca/ 4'co) Medio: 3x (2'ca/ 15'co) Avanzado: 50' co. suave</p>	<p>DIA 2* ANDAR/CORRER Básico: 5x (1'ca/ 5'co) Medio: 40' co. suave Avanzado: 60' co. suave</p>
<p>DIA 3 ACTIVIDAD ALTERNATIVA (Nadar, Pádel, Surf, Senderismo, Kayak, Bicicleta...)</p>	<p>DIA 3 ACTIVIDAD ALTERNATIVA (Nadar, Pádel, Surf, Senderismo, Kayak, Bicicleta...)</p>	<p>DIA 3 ACTIVIDAD ALTERNATIVA (Nadar, Pádel, Surf, Senderismo, Kayak, Bicicleta...)</p>	<p>DIA 3 ACTIVIDAD ALTERNATIVA (Nadar, Pádel, Surf, Senderismo, Kayak, Bicicleta...)</p>

*LEYENDA ENTRENAMIENTOS ANDAR/CORRER:

Ca: Caminar a ritmo rápido

Co: Correr a ritmo suave

ESTIRAMIENTOS:

DESPUÉS DE TODOS los entrenamientos hacer los siguientes estiramientos:

ESTIRAMIENTOS TREN INFERIOR (PIERNAS)

ESTIRAMIENTOS TREN SUPERIOR (BRAZOS)



Contacto y RRSS

Estamos a vuestra disposición para cualquier duda que os surja con respecto al plan de entrenamiento u otros temas.

Podéis seguirnos en Redes Sociales en las siguientes direcciones para estar al tanto de todas nuestras novedades, consejos y pautas para una adecuada actividad física, hábitos de vida saludable, etc.



Info@personalrunning.com



[@Pers_Running](https://www.instagram.com/Pers_Running)



[/personalrunning](https://www.facebook.com/personalrunning)



[Personal Running](https://www.youtube.com/PersonalRunning)



personalrunning.com/blog