



## Sección Triatlón E.M. El Olivar

### A CORRER!

Llegó el día, podemos empezar a correr...

Pero eso no significa que tengamos que perder la cabeza, ni en lo correspondiente a la conciencia social, ni en lo referente a nuestra salud deportiva.

**#triatleta**, Es momento de aplicar toda la paciencia adquirida durante este confinamiento. Han pasado más de 45 días desde nuestro último entreno de carrera, aunque nos hemos (deberíamos) mantenido activos, intentando mejorar capacidades adecuadas en esta situación, no podemos salir a correr como locos ... no nos queremos lesionar y volver al dique seco.

- 1- Cuidado!
- 2- Seguridad
- 3- Constancia

### PROTOCOLO de vuelta a la carrera...

#### Semana 1 "la del ansia"

<b>Sábado 2 Mayo</b>	20min muy suave + 15min andar ligero
<b>Domingo 3 Mayo</b>	30min = 10' andar rápido + 15' trote suave + 5' andar
<b>Lunes 4 Mayo</b>	30min = 2x (5' correr +3' andar rápido) + 15' trote muy suave
<b>Miércoles 6 Mayo</b>	35min = 2x (7' correr +2' andar rápido) + 5' trote suave
<b>Sábado 9 Mayo</b>	35min = 10min suaves + 15min ligeros + 10' trote muy suave

#### Semana 2 "Volver..."

<b>Lunes 11 Mayo</b>	30min = 10' trote suave + 15' correr ligero + 5' trote muy suave
<b>Miércoles 13 Mayo</b>	35min = 10' trote suave + 20' correr ligero + Técnica de Carrera
<b>Viernes 15 Mayo</b>	35min = 10' trote suave + 20' correr + Técnica de Carrera
<b>Sábado 16 Mayo</b>	40min = 10' trote suave + 25min ALigero + 5' trote muy suave

Al finalizar conviene realizar una secuencia de estiramientos y vuelta a la calma.

Y mientras, seguiremos con las sesiones de HIT y PILATES, creo que este año tod@s deberíamos asumir la importancia de estas tareas de fortalecimiento y control postural para el futuro, que deberíamos incorporar a nuestras rutinas...

Retomamos la planificación de entrenamientos ONLINE con las tres disciplinas

<b>NATACIÓN</b>	En seco
<b>CICLISMO</b>	Rodillo (y la bici que nos dejen)
<b>CARRERA</b>	Ciclo de Preparación General