

ROAD TO BAEZA

PREPARACIÓN FÍSICA

SEMANA 5

Lunes 10 de noviembre

- **Calentamiento articular** (focaliza cuello, hombro, codo y muñeca)
- **Press banca: 10 series x RM 6**
Haz una primera serie de aproximación, con un peso que puedas mover sin problemas. Descansa 1 minuto. Haz una segunda serie con el peso que necesites para llegar a 6-8 RM. Descansa 2 minutos y ahora sí, con este último peso, haz tantas series como necesites hasta que tu RM sea 1, es decir, hasta que llegue una serie en la que solo puedas hacer una sola repetición con ese peso. Descansa 1 minuto entre series.
- **Aperturas con mancuerna: 3 series x 10-8-6**
Importante coger un peso para RM10, 8 y 6
- **Press militar: 3 series x 12-10-10**
- **Elevación frontal bilateral supina: 3 series x 15-15-15**
- **Elevación lateral: 3 series x RM 12-15**
Llévate al fallo en 12 o 15 repeticiones.
- **Jalón o barra al pecho: 3 series x 12-12-10**
Ve a un RIR2 en las dos primeras, al fallo en la última.
- **Jalón con banda elástica: 3 series x AL FALLO**
Es la alternativa a jalón al pecho para casa.
- **Remo con mancuerna bilateral para espalda alta/deltoides: 3 series x 12-12-12**
Importantísimo hacer todo el movimiento completo y controlado.
- **Remo con mancuerna unilateral: 3 series x 12-12-12**
Alternativa a remo con mancuerna (si no tienes banco).
- **Plancha frontal: 4 series x AL FALLO**



ROAD TO BAEZA

PREPARACIÓN FÍSICA

SEMANA 5

Martes 11 de noviembre

- **Calentamiento**

Recuerda que puedes usar tu foam roller antes del calentamiento articular. Calentamiento articular, de arriba abajo. En una distancia de unos 30m haremos lo siguiente: - Skipping / skipping bajo - Contraskipping - Carrera lateral hacia un lado y otro - 4 progresivos sin llegar al máximo - 2 vueltas a la pista o 10 minutos de trote.

- **Descansa durante 180 segundos**

- **Series**

Haremos las series como siguen: -2x200m -2x400m -2x200m Hay que procurar hacerlas al máximo cada una. Recuerda que aquí es donde ganamos nuestra carrera. Descansa 2 minutos entre cada serie como máximo.

- **Flexiones 4x fallo**
- **Plancha frontal 3x fallo**
- **Estiramiento general**

Viernes 14 de noviembre

- **Calentamiento articular (focalizamos tren inferior)**
- **Carrera disfrutona 30'**

Cascos, Bizarrap en el Spoty y vámonos. Procuramos llevar un ritmo constante y lo más alto que nos permita acabar con el entrenamiento, elegimos una ruta que no sea acentuada, cuanto más llano mejor.

- **Flexiones 4x Fallo**
- **Plancha frontal 4x Fallo**
- **Estiramiento general**



ROAD TO BAEZA

PREPARACIÓN FÍSICA

SEMANA 5

Sábado 15 de noviembre

- **Calentamiento articular**
Rotación y flexión de articulaciones de arriba hacia abajo.
- **Bisagra de cadera sin pica: 3 series**
Repetir varias veces para seguir generando movilidad de cadera
- **Skipping estático: 2 series 60" de descanso**
2 series a máxima velocidad
- **Zancada con salto + flexión cadera: 3 series 45" de descanso**
3 series alternando pierna durante 45 segundos
- **Zancada lateral peso corporal: 3 series x 15-12-10**
1 repetición = zancada izquierda + zancada derecha
- **Sentadilla Sumo Profunda con KB: 3 series x 20-20-20**
Cogemos un peso acorde para que nos pese, el que esté en casa, que meta peso en una mochila
- **Curl femoral en máquina: 4 series x 15-12-12-FALLO**
Haz un movimiento controlado y con un peso que te cueste trabajo y que a la vez te permita no perder la técnica
- **Curl de isquios a una pierna: 3 series x 15-12-10**
Focalizamos trabajo en cadena posterior, rodillas extendidas, peso acorde para que suponga esfuerzo
- **Peso muerto con rodillas en extensión con KB rango aumentado: 3 series x 10-10-10**
Focalizamos trabajo en cadena posterior, rodillas extendidas, peso acorde para que suponga esfuerzo
- **Patada de glúteo: 3 series x 15-12-10**
Atención a la técnica, trabajo 100% de glúteo
- **Contracción de gemelos en barra guiada: 3 series x 20-15-15**
Poneos peso suficiente, podéis recurrir a una mochila
- **Ejercicio excéntrico gemelo / sóleo: 3 series x 15**
Mantener tensión al final del recorrido durante 3"

NOTA IMPORTANTE

En los ejercicios en los que no se especifique tiempo de descanso, se aplicará el **descanso mínimo imprescindible** que asegure el éxito de la siguiente serie.

Se recuerda que estos ejercicios son una guía general, si necesitas adaptar tus flexiones, focalizar en alguna otra prueba, y además, asesoramiento directo con Luis, seguimiento, revisiones, acceso a la app con vídeos explicativos, documentos, gráficas y fotografías de evolución, acceso a grupo de Telegram, etc... No dudes en escribir a @18_cia en Instagram.