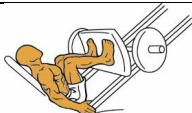




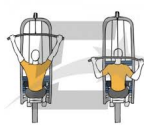




El entrenamiento de la fuerza es un entrenamiento fundamental para el deportista. En este caso lo adaptaremos a la CARRERA POR MONTAÑA

<p>Calentamiento</p>	<p>6-8' previos a la Parte principal que constarán máquina de CARDIO 3' suaves y el resto con más intensidad</p>	
<p>Parte principal</p> <p>Trabajo de fuerza 3-4 series X 10-15 repeticiones (DEPENDERÁ DEL NIVEL Y DEL TIEMPO DISPONIBLE)</p> <p>Recomendación empezar con 1 VEZ EL CIRCUITO 3x12reps</p> <p>Iniciaremos con una vez el circuito y podemos llegar hasta repetirlo 3 veces</p>	<p>Prensa</p>	
	<p>Máquina de Pectoral</p>	
	<p>6' Elíptica (1' A TOPE + 1' RECUPERANDO)</p>	
	<p>Leg Extension</p>	
	<p>Abdomen isométrico 3x20-30''</p>	
	<p>6' BICI (1' A TOPE DE FUERZA + 1' RECUPERANDO)</p>	
	<p>Zancadas</p>	
	<p>Jalón tras nuca</p>	
	<p>Abdomen 3-4x20-30 reps</p>	
	<p>Lumbar</p>	
<p>Estiramiento</p>	<p>Realiza 3-5' de estiramientos generales</p>	