









El entrenamiento funcional es un entrenamiento de la fuerza adaptado a las necesidades del deportista. En este caso lo adaptaremos al TRAIL. Con el objetivo de ganar fuerza específica para la CARRERA POR MONTAÑA

<p><b>Calentamiento</b></p>	<p>10' previos a la Parte principal que constarán de movilidad articular, trabajo cardiovascular y estiramientos dinámicos.</p>	
<p><b>Parte principal</b></p> <p>Trabajo de fuerza 30-40 repeticiones (DEPENDERÁ DEL NIVEL DEL CORREDOR)</p> <p>Iniciaremos con una vez el circuito y podemos llegar hasta repetirlo 3 veces</p>	<p>Sentadilla a 1 pierna</p>	
	<p>TRX Pecho</p>	
	<p>4x100m de carrera en progresión</p>	
	<p>Swing o sentadilla con peso</p>	
	<p>Abdomen isométrico</p>	
	<p>400 saltos de comba</p>	
	<p>Zancadas</p>	
	<p>TRX Dorsal</p>	
	<p>Salto al cajón / Step</p>	
	<p>Abdomen isométrico</p>	
<p><b>Estiramiento</b></p>	<p>Realiza una serie de estiramientos entre 15 o 20 segundos de duración en cada uno de los ejercicios.</p>	