Plan Deporte

MARCA LOS DÍAS QUE VAS A HACER DEPORTE Y EN QUÉ TRAMOS

	L	M	X	J	V	S	D
Mañana							
Medio día							
Tarde							
Noche	Relax	Relax	Relax	Relax	Relax	Relax	Relax

C con C
by ARANTXA EZCURDIA

EJERCICIO CARDIOVASCULAR INICIACIÓN:

- 3 minutos de estiramientos.
- 5 minutos andar a ritmo de calentamiento (poco a poco aumentar ritmo)
- 5 minutos andar a ritmo (rápido)
- 2 minutos andar a ritmo (muy rápido subir cuesta, respiración entrecortada)
- 1 minuto recuperar
- 5 minutos andar a ritmo (rápido)
- 2 minutos andar a ritmo (muy rápido subir cuesta, respiración entrecortada)
- 1 minuto recuperar
- 10 minutos andar a ritmo rápido
- 5 minutos recuperación

Resumen: 5 min. calentamiento+ 5 min. ritmo rápido+ 2 min. ritmo muy rápido+ 1min recuperación + 5 min. Ritmo rápido+ 2min, ritmo muy rápido+ 1min, recuperación + 10 min ritmo rápido+ 5 minutos recuperación.

Ritmo rápido: 100 pasos en un minuto

Ritmo muy rápido: más de 100pasos en un minuto

C con C
by ARANTXA EZCURDIA

RESPIRACIÓN DE RELAJACIÓN

- Poner la punta de la lengua en las paletas de arriba y hacer una inspiración abdominal por la nariz contando mentalmente 1,2,3,4.
- Mantenemos el aire contando mentalmente 1,2,3,4,5,6,7.
- Soltamos el aire por la nariz contando mentalmente 1,2,3,4,5,6,7,8.

Repetimos las respiraciones de relajación durante 5 minutos, se puede acompañar de música de la relajación.

C con C
by ARANTXA EZCURDIA