



serafitness.es

PROPUESTA DE TEMAS PARA TRABAJAR EN EL GRUPO DE INICIACIÓN
8 sesiones - 8 objetivos

| Nº | Objetivo | Como desarrollarlo | Observaciones |
|----|--|---|---|
| 1 | Partes de la sesión. | Ruta de calentamiento Ejercicios de técnica Parte principal: correr 5' andar 30" Estiramientos | Introducir "tips" como la importancia de calentar bien o de los estiramientos |
| 2 | Introducción de la importancia del metatarso en el impulso | Técnica y velocidad | Calentamiento progresivo. Introducir importancia de escuchar al cuerpo y cómo se trabaja la velocidad. |
| 3 | Importancia de la postura en la carrera | Retroversión, estabilización lumbopélvica y transferencia | Importancia de la postura, activación del transverso y transferencia a la carrera: evitar balanceos... |
| 4 | Iniciación a la fuerza | Circuito y transferencia | Importancia de la fuerza en la carrera: trabajo equilibrado |
| 5 | Fuerza | cuestas | Trabajo de la fuerza resistencia como parte fundamental de la adaptación |
| 6 | Trabajo interválico extensivo | Fartlek | Importancia del trabajo de resistencia para la adaptación. Comenzar a hablar de ritmos. |
| 7 | Trabajo interválico intensivo | Interval | Trabajo de ritmos. Importancia del trabajo de alta intensidad como parte fundamental en la adaptación |
| 8 | Test | 3k | Conocer el ritmo de carrera, aprender a gestionar la energía y a conocer sensaciones. |