



## Contenido

<b>ENTRENAMIENTOS TRAIL ALORA MONTE HACHO 31 ENERO DE 2026</b> .....	3
ENTRENAMIENTO TRAIL ÁLORA SEMANA 12-18 ENERO .....	7
ENTRENAMIENTO TRAIL ÁLORA SEMANA 19-25 ENERO .....	10
ENTRENAMIENTO TRAIL ÁLORA SEMANA 26-31 ENERO .....	14

### Sobre esta planificación

Esta planificación es **genérica** y nace de un trabajo de **colaboración técnica con la organización de la Trail Álora “Monte Hacho” 2026**. El objetivo es darte una **guía sólida** para preparar las modalidades de 23 km y 12 km, alineada con las **exigencias reales del recorrido** (perfil, tipo de terreno, demandas de subida/bajada, gestión de carga) y con la logística habitual de la carrera. Aun así, por su propia naturaleza, **no sustituye** una evaluación individual. No contempla tu historial de lesiones, tu disponibilidad horaria, tu nivel actual. Tampoco puede prever cómo **respondes** tú al volumen, a la intensidad o al desnivel acumulado semana a semana.

Qué **sí** te ofrece este documento:

- Una **estructura progresiva** de noviembre a diciembre con semanas de carga, trabajos específicos (subidas, bajadas técnicas, fuerza útil) y **descargas** planificadas.
- Ritmos orientativos por **zonas de esfuerzo**, pautas de **nutrición/hidratación** en tiradas largas y recordatorios técnicos clave para **bajar con seguridad**.
- Un marco para **organizar tus sesiones** y llegar con sensaciones consistentes a enero.

Qué **no** puede garantizar por ser genérico:

- Que el volumen y la intensidad sean **óptimos para ti** en cada semana.
- Que se ajuste a tus **turnos de trabajo**, viajes, vida familiar o recuperaciones.
- Que respete tus **antecedentes clínicos** o limitaciones específicas.

Si buscas el paso siguiente —**un plan 100% individualizado**— podemos diseñarlo contigo. ¿Qué incluye?

- **Entrevista inicial** (objetivos, calendario, antecedentes, material disponible).
- **Test de referencia** y ajuste de **zonas de entrenamiento** y **RPE**.
- Planificación **semana a semana** adaptada a tu horario real, con **fuerza específica** para trail (glúteo, isquios, tobillo/gemelo, core) y trabajo técnico de bajadas.
- **Seguimiento y feedback**: ajustes rápidos si hay fatiga, falta de tiempo, molestias o picos de estrés.

- Estrategia de **competición** (ritmos en subida, gestión de bajadas, avituallamientos, material) y simulacros en tiradas clave.
- 

**Aviso importante:** Antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento, asegúrate de estar **apto/a médicamente** y escucha tus señales de fatiga. Si aparece dolor persistente, **para**, reevalúa y consulta a un profesional sanitario.

Estamos aquí para que llegues a la línea de salida **fuerte, confiado/a y sin sorpresas**.

Si quieres tu plan personalizado o resolver dudas:

✉ [cardenasports@gmail.com](mailto:cardenasports@gmail.com)

☎ 693804484

Gracias a la organización de la **Trail Álora “Monte Hacho”** por facilitar datos del recorrido y colaborar en esta propuesta.

# ENTRENAMIENTOS TRAIL ALORA MONTE HACHO

## 31 ENERO DE 2026



### ENTRENAMIENTO TRAIL ÁLORA SEMANA 05-11 ENERO

DÍA	ENTRENAMIENTO
LUNES	<p><b>CARRERA CON SUBIDA (SERIES EN ASCENSIÓN)</b></p> <p><b>Calentamiento:</b> 3 kms calentamiento suave a 6.40 (ritmo controlado)</p> <p><b>Parte Principal:</b> 20' dividido en 10 bloques de 2' (1' fuerte + 1' suave) TODO CONTINUO (PENDIENTE AL 2/3%)</p> <p><b>REPETIR 10 VECES:</b> Ritmo 1' fuerte: 5.40-5.45 Ritmo 1' suave: 6.40-6.45</p> <p><b>Vuelta a la Calma:</b> 10' regresivo de manera suave + estiramientos</p> <p><b>Rutina de Estiramientos para Corredores</b> <b>Cuádriceps</b> – 20-30 seg por pierna <b>Isquiotibiales</b> – 20-30 seg por pierna <b>Glúteos</b>– 20-30 seg por pierna <b>Flexores de cadera</b> – 20-30 seg por lado <b>Pantorrillas (gemelos y sóleo)</b> – 20-30 seg por pierna <b>Tobillos y pies</b> – 10-15 seg por ejercicio <b>Espalda baja y core</b></p>
MARTES	<p><b>ENTRENAMIENTO DE FUERZA + CORE</b></p> <p><b>Calentamiento:</b> 5' movilidad (braceo, cadera, espalda, balanceo de piernas)</p> <p>Repetir 5 veces: 30" plancha frontal rec 30"</p>

	<p><b>Parte Principal: Repetir 2 veces el circuito:</b>  <b>10 ejercicios con 10 repeticiones descanso 45" entre ejercicios y 2' entre bloques del circuito</b></p> <p><u>Rutina de Ejercicios:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Flexiones</li> <li>2. Sentadillas</li> <li>3. 5 burpess</li> <li>4. 30" mountain climber / escaladores</li> <li>5. Tríceps en banco elevado</li> <li>6. Press de hombro con disco (2 manos) o botella</li> <li>7. Elevación de gemelos</li> <li>8. Sentadilla isométrica (apoyado en pared)</li> <li>9. Tocar hombro en posición de flexión</li> <li>10. Salto al cajón elevado (o una superficie similar)</li> </ol> <p><b>Vuelta a la Calma:</b>  10' abdominales sin material (30" ejercicio + 30" descanso):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Plancha Frontal</li> <li>-Plancha Lateral</li> <li>-Balón de piernas a manos</li> <li>-Tocar tumbado los tobillos</li> </ul>
<p><b>MIÉRCOLES</b></p>	<p><b>CARRERA CONTINUA SUAVE +MOVILIDAD</b></p> <p><b>Parte Principal:</b> 8 kms calentamiento suave a 6.30 (ritmo controlado)</p> <p><b>Vuelta a la Calma:</b> 10' regresivo de manera suave + estiramientos</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Pnbwyxh4LJs&amp;t=4s">https://www.youtube.com/watch?v=Pnbwyxh4LJs&amp;t=4s</a></p> <p><b>Rutina de Estiramientos para Corredores</b></p> <p><b>Cuádriceps</b> – 20-30 seg por pierna  <b>Isquiotibiales</b> – 20-30 seg por pierna  <b>Glúteos</b>– 20-30 seg por pierna  <b>Flexores de cadera</b> – 20-30 seg por lado  <b>Pantorrillas (gemelos y sóleo)</b> – 20-30 seg por pierna  <b>Tobillos y pies</b> – 10-15 seg por ejercicio  <b>Espalda baja y core</b></p>

<p><b>JUEVES</b></p>	<p><b>ENTRENAMIENTO PRESENCIAL CON MARIO 20.00H</b></p> <p><b>Ubicación:</b> Paseo Marítimo Antonio Machado, Autovía de Acceso al Puerto de Málaga, 29002 Málaga</p> <p><b>ALTERNATIVA A DISTANCIA:</b></p> <p><b>PIRÁMIDE CAMBIOS DE RITMO CON DESCANSO EN ESTÁTICO</b></p> <p><b>Calentamiento:</b> 3 kms calentamiento suave a 6.40 (ritmo controlado)</p> <p><b>Parte Principal:</b> 40' dividido en 4 bloques de 10' (8' medio/fuerte + 2' descanso en estático)</p> <p><b>REPETIR 4 VECES:</b>  Ritmo 8' medio/fuerte: 5.30-5.35  Ritmo 2' en estático parado</p> <p><b>Vuelta a la Calma:</b> 10' regresivo de manera suave + estiramientos</p>
<p><b>VIERNES</b></p>	<p><b>ENTRENAMIENTO ESPECÍFICO</b></p> <p><b>Parte Principal:</b> 10 km continuo (ideal hacer reconocimiento AHOURIN) 400+ desnivel acumulado (solo la parte principal)</p> <p>Realizar la mayor parte corriendo, excepto las subidas muy pronunciadas, que se realizan andando a paso ligero.  Llevar avituallamiento que se pruebe en competición y la indumentaria (ropa, top, calcetines etc)</p> <p><b>Vuelta a la Calma:</b> 10' regresivo de manera suave + estiramientos</p> <p><b>Rutina de Estiramientos para Corredores</b></p> <p><b>Cuádriceps</b> – 20-30 seg por pierna  <b>Isquiotibiales</b> – 20-30 seg por pierna  <b>Glúteos</b>– 20-30 seg por pierna  <b>Flexores de cadera</b> – 20-30 seg por lado  <b>Pantorrillas (gemelos y sóleo)</b> – 20-30 seg por pierna  <b>Tobillos y pies</b> – 10-15 seg por ejercicio  <b>Espalda baja y core</b></p>
<p><b>SÁBADO</b></p>	<p><b>DESCANSO COMPLETO</b></p>

## DOMINGO

### CARRERA CONTINUA EN MONTAÑA

**Parte Principal: 15 kms divididos en 3 bloques de 5 kms:**

RITMO KM 1-5: CALENTAMIENTO MUY SUAVE

RITMO KM 5-10: RITMO COMPETICIÓN

RITMO KM 10-15: SUAVE VUELTA A LA CALMA

#### Rutina de Estiramientos para Corredores

**Cuádriceps** – 20-30 seg por pierna

**Isquiotibiales** – 20-30 seg por pierna

**Glúteos**– 20-30 seg por pierna

**Flexores de cadera** – 20-30 seg por lado

**Pantorrillas (gemelos y sóleo)** – 20-30 seg por pierna

**Tobillos y pies** – 10-15 seg por ejercicio

**Espalda baja y core**



CARDENASPORTS

## ENTRENAMIENTO TRAIL ÁLORA SEMANA 12-18 ENERO

DÍA	ENTRENAMIENTO
LUNES	<p><b>ENTRENAMIENTO PRESENCIAL CON MARIO 20.00H</b></p> <p><b>Ubicación:</b> Paseo Marítimo Antonio Machado, Autovía de Acceso al Puerto de Málaga, 29002 Málaga</p> <p><b>ALTERNATIVA A DISTANCIA:</b></p> <p><b>FARTLECK CARRERA A PIE</b></p> <p><b>Calentamiento:</b> 4 kms calentamiento suave a 6.30 (ritmo controlado)</p> <p><b>Parte Principal: 30' dividido en 4 bloques de 10' (6' medio + 4' suave)</b> TODO CONTINUO</p> <p><b>REPETIR 3 VECES:</b> Ritmo 6' medio: 5.40-5.45 Ritmo 4' suave: 6.40-6.45</p> <p><b>Vuelta a la Calma:</b> 10' regresivo de manera suave + estiramientos</p> <p><b>Rutina de Estiramientos para Corredores</b> <b>Cuádriceps</b> – 20-30 seg por pierna <b>Isquiotibiales</b> – 20-30 seg por pierna <b>Glúteos</b>– 20-30 seg por pierna <b>Flexores de cadera</b> – 20-30 seg por lado <b>Pantorrillas (gemelos y sóleo)</b> – 20-30 seg por pierna <b>Tobillos y pies</b> – 10-15 seg por ejercicio <b>Espalda baja y core</b></p>

## MARTES

### ENTRENAMIENTO DE FUERZA + CORE

**Calentamiento:** 5' movilidad (braceo, cadera, espalda, balanceo de piernas)

Repetir 5 veces: 30" plancha frontal rec 30"

**Parte Principal:** Repetir 2 veces el circuito:

**10 ejercicios con 10 repeticiones descanso 45" entre ejercicios y 2' entre bloques del circuito**

Rutina de Ejercicios:

1. Flexiones
2. Sentadillas
3. 5 burpess
4. 30" mountain climber / escaladores
5. Tríceps en banco elevado
6. Press de hombro con disco (2 manos) o botella
7. Elevación de gemelos
8. Sentadilla isométrica (apoyado en pared)
9. Tocar hombro en posición de flexión
10. Salto al cajón elevado (o una superficie similar)

**Vuelta a la Calma:**

10' abdominales sin material (30" ejercicio + 30" descanso:

- Plancha Frontal
- Plancha Lateral
- Balón de piernas a manos
- Tocar tumbado los tobillos

## MIÉRCOLES

### DESCANSO COMPLETO

<p><b>JUEVES</b></p>	<p><b>ENTRENAMIENTO PRESENCIAL CON MARIO 20.00H</b></p> <p><b>Ubicación:</b> Paseo Marítimo Antonio Machado, Autovía de Acceso al Puerto de Málaga, 29002 Málaga</p> <p><b>ALTERNATIVA A DISTANCIA:</b></p> <p><b>CARRERA A PIE CON VELOCIDAD (FARTLECK INTERVÁLICO)</b></p> <p><b>Calentamiento:</b> 4 kms calentamiento suave a 6.40 (ritmo controlado)</p> <p><b>Parte Principal:</b> 30' dividido en 4 bloques de 10' (2' fuerte + 8' suave) TODO CONTINUO</p> <p><b>REPETIR 4 VECES:</b> Ritmo 2' fuerte: 5.20-5.25 Ritmo 8' suave: 6.40-6.45</p> <p><b>Vuelta a la Calma:</b> 10' regresivo de manera suave + estiramientos</p> <p><b>Rutina de Estiramientos para Corredores</b> Cuádriceps – 20-30 seg por pierna Isquiotibiales – 20-30 seg por pierna Glúteos– 20-30 seg por pierna Flexores de cadera – 20-30 seg por lado Pantorrillas (gemelos y sóleo) – 20-30 seg por pierna Tobillos y pies – 10-15 seg por ejercicio Espalda baja y core</p>
<p><b>VIERNES</b></p>	<p><b>RODAJE CARRERA A PIE EN ZONA 1 EN MONTAÑA (200+)</b></p> <p><b>Parte Principal:</b> 45' carrera a ritmo muy controlado por camino de tierra Ritmo carrera a pie: 5.45-5.50</p>
<p><b>SÁBADO</b></p>	<p><b>DESCANSO COMPLETO</b></p>
<p><b>DOMINGO</b></p>	<p><b>TIRADA LARGA AERÓBICA EN MONTAÑA</b></p> <p><b>Parte Principal:</b> 90' en montaña acumulando 400+ positivos de desnivel Ruta con desnivel con porcentajes no muy acentuables</p> <p><b>Vuelta a la Calma:</b> 10' regresivo de manera suave + estiramientos</p>



## ENTRENAMIENTO TRAIL ÁLORA SEMANA 19-25 ENERO

DÍA	ENTRENAMIENTO
LUNES	<p><b>ENTRENAMIENTO PRESENCIAL CON MARIO 20.00H</b></p> <p><b>Ubicación:</b> Paseo Marítimo Antonio Machado, Autovía de Acceso al Puerto de Málaga, 29002 Málaga</p> <p><b>ALTERNATIVA A DISTANCIA:</b></p> <p><b>FARTLECK CORTO CARRERA A PIE</b></p> <p><b>Calentamiento:</b> 4 kms calentamiento suave a 6.00 (ritmo controlado)</p> <p><b>Parte Principal: 30' dividido en 10 bloques de 3' (1' medio +1' fuerte + 1' suave)</b></p> <p>TODO CONTINUO</p> <p><b>REPETIR 10 VECES:</b></p> <p>Ritmo 1' medio: 4.50-4.55 Ritmo 1' fuerte: 4.20-4.25 Ritmo 1' suave: 5.40-5.45</p> <p><b>Vuelta a la Calma:</b> 10' regresivo de manera suave + estiramientos</p> <p><b>Rutina de Estiramientos para Corredores</b></p> <p><b>Cuádriceps</b> – 20-30 seg por pierna <b>Isquiotibiales</b> – 20-30 seg por pierna <b>Glúteos</b>– 20-30 seg por pierna <b>Flexores de cadera</b> – 20-30 seg por lado <b>Pantorrillas (gemelos y sóleo)</b> – 20-30 seg por pierna <b>Tobillos y pies</b> – 10-15 seg por ejercicio <b>Espalda baja y core</b></p>

## MARTES

### ENTRENAMIENTO DE FUERZA + CORE

**Calentamiento:** 5' movilidad (braceo, cadera, espalda, balanceo de piernas)

Repetir 5 veces: 30" plancha frontal rec 30"

**Parte Principal:** Repetir 2 veces el circuito:

**10 ejercicios con 10 repeticiones descanso 45" entre ejercicios y 2' entre bloques del circuito**

Rutina de Ejercicios:

1. Flexiones
2. Sentadillas
3. 5 burpess
4. 30" mountain climber / escaladores
5. Tríceps en banco elevado
6. Press de hombro con disco (2 manos) o botella
7. Elevación de gemelos
8. Sentadilla isométrica (apoyado en pared)
9. Tocar hombro en posición de flexión
10. Salto al cajón elevado (o una superficie similar)

**Vuelta a la Calma:**

10' abdominales sin material (30" ejercicio + 30" descanso:

- Plancha Frontal
- Plancha Lateral
- Balón de piernas a manos
- Tocar tumbado los tobillos

## MIÉRCOLES

### CARRERA CONTINUA SUAVE +MOVILIDAD

**Parte Principal:** 8 kms calentamiento suave a 6.00 (ritmo controlado)

**Vuelta a la Calma:** 10' regresivo de manera suave + estiramientos

<https://www.youtube.com/watch?v=Pnbwyxh4LJs&t=4s>

**Rutina de Estiramientos para Corredores**

**Cuádriceps** – 20-30 seg por pierna

**Isquiotibiales** – 20-30 seg por pierna

**Glúteos**– 20-30 seg por pierna

**Flexores de cadera** – 20-30 seg por lado

**Pantorrillas (gemelos y sóleo)** – 20-30 seg por pierna

**Tobillos y pies** – 10-15 seg por ejercicio

**Espalda baja y core**

<p><b>JUEVES</b></p>	<p><b>ENTRENAMIENTO PRESENCIAL CON MARIO 20.00H</b></p> <p><b>Ubicación:</b> Paseo Marítimo Antonio Machado, Autovía de Acceso al Puerto de Málaga, 29002 Málaga</p> <p><b>ALTERNATIVA A DISTANCIA:</b></p> <p><b>CARRERA PROGRESIVA</b></p> <p><b>Calentamiento:</b> 3 kms calentamiento suave a 6.00 (ritmo controlado)</p> <p><b>Parte Principal:</b> 6 km progresivo cada 1KM (TODO CONTINUO)</p> <p>KM 1: 5.30  KM 2: 5.20  KM 3: 5.10  KM 4: 5.00  KM 5: 4.50  KM 6: 4.40</p> <p><b>Vuelta a la Calma:</b> 10' regresivo de manera suave + estiramientos</p>
<p><b>VIERNES</b></p>	<p><b>ENTRENAMIENTO DE FUERZA + CORE</b></p> <p><b>Calentamiento:</b> 5' movilidad (bruceo, cadera, espalda, balanceo de piernas)</p> <p>Repetir 5 veces: 30" plancha frontal rec 30"</p> <p><b>Parte Principal:</b> Repetir 2 veces el circuito:  <b>10 ejercicios con 10 repeticiones descanso 45" entre ejercicios y 2' entre bloques del circuito</b></p> <p><u>Rutina de Ejercicios:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Flexiones</li> <li>2. Sentadillas</li> <li>3. 5 burpess</li> <li>4. 30" mountain climber / escaladores</li> <li>5. Tríceps en banco elevado</li> <li>6. Press de hombro con disco (2 manos) o botella</li> <li>7. Elevación de gemelos</li> <li>8. Sentadilla isométrica (apoyado en pared)</li> <li>9. Tocar hombro en posición de flexión</li> <li>10. Salto al cajón elevado (o una superficie similar)</li> </ol> <p><b>Vuelta a la Calma:</b></p> <p>10' abdominales sin material (30" ejercicio + 30" descanso):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Plancha Frontal</li> <li>-Plancha Lateral</li> <li>-Balón de piernas a manos</li> <li>-Tocar tumbado los tobillos</li> </ul>

<b>SÁBADO</b>	<b>DESCANSO COMPLETO</b>
<b>DOMINGO</b>	<b>CARRERA CONTINUA LARGA SUAVE</b>  <b>Parte Principal:</b> 12 kms por montaña continua con 600+ positivos de desnivel  <b>Rutina de Estiramientos para Corredores</b> <b>Cuádriceps</b> – 20-30 seg por pierna <b>Isquiotibiales</b> – 20-30 seg por pierna <b>Glúteos</b> – 20-30 seg por pierna <b>Flexores de cadera</b> – 20-30 seg por lado <b>Pantorrillas (gemelos y sóleo)</b> – 20-30 seg por pierna <b>Tobillos y pies</b> – 10-15 seg por ejercicio <b>Espalda baja y core</b>



CARDENASPORTS

## ENTRENAMIENTO TRAIL ÁLORA SEMANA 26-31 ENERO

DÍA	ENTRENAMIENTO
LUNES	<p><b>ENTRENAMIENTO DE FUERZA TREN SUPERIOR+ CORE</b></p> <p><b>Calentamiento:</b> 5' movilidad tren inferior (gemelos, cadera, espalda...) Repetir 5 veces: 30" plancha frontal rec 30"</p> <p><b>Parte Principal: Repetir 2 veces el circuito:</b> <b>10 ejercicios con 10 repeticiones descanso 45" entre ejercicios y 2' entre bloques del circuito</b></p> <p><u>Rutina de Ejercicios:</u></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Flexiones</li><li>2. Jalón al pecho</li><li>3. Elevación frontal con mancuernas</li><li>4. Remo con mancuerna con pierna elevada en banco</li><li>5. Tríceps en banco elevado</li><li>6. Press de hombro con disco (2 manos)</li><li>7. Face pull con polea</li></ol> <p><b>Vuelta a la Calma:</b> 10' abdominales sin material (30" ejercicio + 30" descanso):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Plancha Frontal</li><li>-Plancha Lateral</li><li>-Balón de piernas a manos</li><li>-Tocar tumbado los tobillos</li></ul>

<p><b>MARTES</b></p>	<p><b>CARRERA PROGRESIVA</b></p> <p><b>Calentamiento:</b> 20' de carrera continua con un ritmo sostenido entre 5.30-5.40</p> <p><b>Parte Principal:</b> 55' por camino/carril con ligera ondulación. Incluir 6 progresivos de 15'' al final.</p> <p><b>Vuelta a la Calma:</b> 10' regresivo de manera suave + estiramientos</p> <p><b>Rutina de Estiramientos para Corredores</b>  <b>Cuádriceps</b> – 20-30 seg por pierna  <b>Isquiotibiales</b> – 20-30 seg por pierna  <b>Glúteos</b>– 20-30 seg por pierna  <b>Flexores de cadera</b> – 20-30 seg por lado  <b>Pantorrillas (gemelos y sóleo)</b> – 20-30 seg por pierna  <b>Tobillos y pies</b> – 10-15 seg por ejercicio  <b>Espalda baja y core</b></p>
<p><b>MIÉRCOLES</b></p>	<p><b>ENTRENAMIENTO PRESENCIAL CON MARIO 20.15H</b></p> <p><b>Ubicación:</b> Paseo Marítimo Antonio Machado, Autovía de Acceso al Puerto de Málaga, 29002 Málaga</p> <p><b>ALTERNATIVA A DISTANCIA:</b></p> <p><b>FARTLECK LARGO EN SUBIDA</b></p> <p><b>Calentamiento:</b> 3 kms a 6.00 de manera continua progresiva</p> <p><b>Parte Principal:</b> 15' divididos en 5 bloques de 3' (1' fuerte + 2' suave)</p> <p><b>REPETIR 5 VECES: (1' FUERTE + 2' SUAVE)</b></p> <p>Ritmo 1' medio: 80% intensidad  Ritmo 2' suave: 50% intensidad</p> <p><b>Vuelta a la Calma:</b> 10' regresivo de manera suave + estiramientos</p> <p><b>Rutina de Estiramientos para Corredores</b>  <b>Cuádriceps</b> – 20-30 seg por pierna  <b>Isquiotibiales</b> – 20-30 seg por pierna  <b>Glúteos</b>– 20-30 seg por pierna  <b>Flexores de cadera</b> – 20-30 seg por lado  <b>Pantorrillas (gemelos y sóleo)</b> – 20-30 seg por pierna  <b>Tobillos y pies</b> – 10-15 seg por ejercicio  <b>Espalda baja y core</b></p>
<p><b>JUEVES</b></p>	<p><b>DESCANSO COMPLETO</b></p>

<b>VIERNES</b>	<b>ACTIVACIÓN CARRERA A PIE</b>  <b>Parte Principal:</b> 45' carrera a ritmo muy controlado Ritmo carrera a pie: 5.40  Estiramientos full body Adjunto enlace para seguir estiramiento: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=_ez7xHG28">https://www.youtube.com/watch?v=_ez7xHG28</a>
<b>SÁBADO</b>	<i>X Trail Alora Monte Hacho</i>
<b>DOMINGO</b>	<b>DESCANSO COMPLETO</b>