

Cuestas cortas

Mejora fuerza específica, técnica y capacidad para correr fuerte con control

DURACIÓN
35min

INTENSIDAD
Alta

OBJETIVO
Fuerza

NIVEL
Intermedio

LA SESIÓN

CHULIclub · RUNNING

01 CALENTAMIENTO

10min

Corre suave y aumenta progresivamente el ritmo. Termina con 2-3 progresiones.

02 BLOQUE PRINCIPAL

8x30seg

Corre cuesta arriba a intensidad alta pero controlada. Recupera 90seg bajando. Pendiente del 5-8% aprox.

03 VUELTA A LA CALMA

10min

Trote muy suave para bajar la intensidad.

CLAVES DE LA SESIÓN

Tronco estable · Pasos rápidos y controlados · Recuperación suficiente · Misma calidad



SESIÓN COMPLETADA

CHULIclub · RUNNING