

Fartlek

Alterna diferentes ritmos para aprender a cambiar de intensidad sin perder el control

DURACIÓN
45min

INTENSIDAD
Media-Alta

OBJETIVO
Cambios de ritmo

NIVEL
Intermedio

LA SESIÓN

CHULIclub · RUNNING

01 CALENTAMIENTO

10min

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

02 BLOQUE PRINCIPAL

20min

Alterna 2min a ritmo fuerte y controlado + 2min de trote suave. Repite 5 veces.

03 VUELTA A LA CALMA

15min

Trote muy suave hasta recuperar una sensación cómoda.

CLAVES DE LA SESIÓN

Cambios controlados · No esprints · Recupera antes del siguiente cambio



SESIÓN COMPLETADA

CHULIclub · RUNNING