

Intervalos controlados **CHULI** club

Aprende a correr rápido sin convertir cada serie en una batalla

DURACIÓN
42min

INTENSIDAD
Alta

OBJETIVO
Velocidad

NIVEL
Intermedio

LA SESIÓN

CHULIclub · RUNNING

01 CALENTAMIENTO

10min

Corre suave y aumenta progresivamente el ritmo los últimos minutos.

02 BLOQUE PRINCIPAL

6x2min

Corre cada intervalo a ritmo fuerte pero controlado. Recupera 2min trotando muy suave.

03 VUELTA A LA CALMA

10min

Trote muy suave hasta recuperar la respiración.

CLAVES DE LA SESIÓN

Técnica estable · Recuperación suficiente · Misma calidad en todas las series



SESIÓN COMPLETADA

CHULIclub · RUNNING