

Pirámide

Mejorar la capacidad de cambiar de ritmo, trabajar velocidad aeróbica y aprender a gestionar el esfuerzo

DURACIÓN
45-50min

INTENSIDAD
Media-Alta

OBJETIVO
Cambios de ritmo

NIVEL
Intermedio

LA SESIÓN

CHULIclub · RUNNING

01 CALENTAMIENTO

10min

Corre suave y aumenta progresivamente el ritmo los últimos minutos.

02 BLOQUE PRINCIPAL

~30min

Corre: 400m (200m recuperación) + 800m (400m recuperación) +
1200m (400m recuperación) +
800m (400m recuperación) + 400m (200m recuperación)

03 VUELTA A LA CALMA

10min

Trote muy suave hasta recuperar la respiración.

CLAVES DE LA SESIÓN

Control de ritmo · Recuperación suficiente · Misma calidad en todas las series

**SESIÓN COMPLETADA**

CHULIclub · RUNNING