

Rodaje fácil

Construye resistencia sin convertir cada entrenamiento en una batalla

DURACIÓN
45min

INTENSIDAD
Baja

OBJETIVO
Base aeróbica

NIVEL
Todos

LA SESIÓN

CHULIclub · RUNNING

01 CALENTAMIENTO

10min

Empieza muy suave y deja que la respiración se estabilice progresivamente.

02 BLOQUE PRINCIPAL

25min

Corre a un ritmo cómodo y estable. Deberías poder mantener una conversación.

03 VUELTA A LA CALMA

10min

Reduce progresivamente el ritmo hasta terminar caminando o trotando muy suave.

CLAVES DE LA SESIÓN

Respira con control · Habla frases completas · Termina con sensación de poder continuar



SESIÓN COMPLETADA

CHULIclub · RUNNING