

Tempo sostenido

Aprende a mantener un ritmo exigente durante varios minutos sin perder el control

DURACIÓN
45min

INTENSIDAD
Media-Alta

OBJETIVO
Umbral

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

Mantén un ritmo fuerte y estable durante 20min. Debe ser exigente, pero sostenible.

03 VUELTA A LA CALMA

15min

Trote muy suave hasta recuperar una sensación cómoda.

CLAVES DE LA SESIÓN

Ritmo estable· Respiración exigente pero controlada· Termina fuerte sin esprintar



SESIÓN COMPLETADA

CHULIclub · RUNNING