

Rutina de Entrenamiento para San Silvestre A Coruña

Rutina de Entrenamiento: Preparación para la San Silvestre A Coruña

La San Silvestre es una carrera festiva que cierra el año con energía y buen ambiente.

A continuación, te presentamos una rutina de entrenamiento para las últimas 4 semanas antes del evento:

Rutina de Entrenamiento para las Últimas 4 Semanas

Semana 1-2:

- Lunes: Carrera suave de 3 km + 10 min de estiramientos.
- Miércoles: 4 km a ritmo de carrera.
- Viernes: Intervalos (5x400m rápido con 1:30 min de descanso).
- Domingo: Carrera larga de 5 km.

Semana 3:

- Lunes: Carrera suave de 3 km.
- Miércoles: 5 km a ritmo de carrera.
- Viernes: 2x800m a ritmo rápido + 3 km suave.
- Domingo: Carrera larga de 6 km.

Semana 4 (Semana de la carrera):

- Lunes: 2 km suave + estiramientos.

Rutina de Entrenamiento para San Silvestre A Coruña

- Miércoles: 3 km a ritmo de carrera.
- Viernes: Descanso.
- Domingo: San Silvestre, ¡disfruta del evento!

Consejos adicionales:

- ****Hidratación****: Asegúrate de mantenerte hidratado durante toda la semana previa.
- ****Nutrición****: Come carbohidratos saludables los días antes de la carrera para llenar tus reservas de energía.
- ****Disfruta del Ambiente****: La San Silvestre es una carrera divertida, así que corre a tu ritmo y vive la experiencia.

¡Nos vemos en la meta!