

La mágica sensación de correr rápido

Llega el verano. Baja el volumen e incrementa la intensidad. ¡Lo disfrutarás!



17/05/2017 - Paula Gallego

Las temperaturas han comenzado a subir. Los entrenamientos largos cada vez cuestan más y acumular kilómetros al final de la semana se ha convertido en una odisea. Lo sabemos y por eso **queremos hacerte una recomendación** para redescubrir este deporte y aprovechar el verano para entrenar de forma diferente.

Baja el volumen y aumenta la intensidad. Con entrenamientos de velocidad **conseguirás que tu cuerpo no sufra tanto con las altas temperaturas** y, además, trabajarás como nunca lo habías hecho antes. Y es que la velocidad te aportará **nuevas sensaciones** y beneficios para afrontar tus retos con más garantías.

Y lo mejor de todo es que no te vas a tener que romper mucho la cabeza. Con un calentamiento de unos 20-25 minutos, **una buena sesión de técnica de carrera y dos o tres rectas progresivas** estarás preparado para realizar un entrenamiento específico de velocidad. Además, recuerda **hidratarte** correctamente tanto antes como durante y después del entreno, ya que es fundamental en estos meses calurosos.

Los entrenamientos que puedes realizar serán sencillos. Por ejemplo, **18x100m** recuperando 1 minuto. **O también puedes probar 10x200** recuperando 1'30". Y si quieres, para seguir manteniendo un nivel aeróbico aceptable, puedes añadir a la sesión un 1.500 o un 2.000 a ritmo controlado. Con esto, un buen descalentamiento y una sesión de estiramientos habrás completado un gran entrenamiento veraniego. ¡Pruébalo!