



Volver a correr  
*Pero Con cuidado*

Desde RebelGym queremos ayudarte a Reincorporarte a la actividad física al aire libre.

Para ello hemos creado este manual que, junto a nuestra app, te guiará para incorporarte al deporte Outdoor con cuidado.

- Llevamos muchos días confinados.
- Nuestras articulaciones no están acostumbradas
- Tenemos que adaptarnos progresivamente
- Siempre tendrás a tu equipo de Rebel para ayudarte
- No pretendas hacer más deporte del que hayas hecho antes.



# 1

## Selecciona el tipo de deportista que eres



*Volver a correr pero con cuidado*

Con este manual queremos ayudarte a realizar una reincorporación a la actividad física al aire libre de manera regular. Aún siendo alguien acostumbrado a salir a correr, ahora mismo después del confinamiento debemos ser cautos a la hora de reincorporar la actividad física al aire libre.

Hemos dividido en tres grandes grupos el tipo de deportista que eres, a partir de ahí haremos sugerencias de programación del entrenamiento.

**A**

Deportista que no ha realizado carrera continua desde los últimos 6-10 meses, que no está acostumbrad@ a realizar deportes con impacto.

Deportistas que su peso corporal por culpa del confinamiento se haya incrementado más de un 12% durante el confinamiento o los últimos meses.

Mayoritariamente será un programa enfocado al caminar y pasear en la calle.

**B**

Deportista que, antes del confinamiento, solía correr o trotar entre 1 y 2 días a la semana. Que más o menos, en situaciones normales, cuando corrió 10km tardaba más de 60min en hacerlo.

El tipo de programa incluirá salidas a trotar o correr, pero lo importante para evitar lesiones será no dejar de entrenar en los grupos y hacer de manera progresiva la reincorporación.

**C**

Deportista que, antes del confinamiento, solía salir a correr entre 3 y 5 veces a la semana. A veces en las salidas incluía series o cambios de ritmo.

Para este grupo queremos transmitir lo importante de hacer una reincorporación progresiva. Ojo a nivel articular, volumen de entrenamiento y abandono del entrenamiento de fuerza. Esto puede llevar a elevar mucho el riesgo de lesión. Aunque las ganas nos pueden debemos ser cautos.

Una vez decidido el tipo de deportist@ que eres, atento a las recomendaciones de entrenamiento que proponemos para dos semanas.

Cualquier duda no dejes de preguntar a tus entrenadores de Rebel.

# 2

## Sugerencia de entrenamiento para el grupo A



*Volver a correr pero con cuidado*



Deportista que no ha realizado carrera continua desde los últimos 6-10 meses, que no está acostumbrad@ a realizar deportes con impacto.

Deportistas que su peso corporal por culpa del confinamiento se haya incrementado más de un 12% durante el confinamiento o los últimos meses.

Mayoritariamente será un programa enfocado al caminar y pasear en la calle.

**Estrucutra de la sesión**






**Movilidad**



**Ejercicio**



**Vuelta a la calma**

Tipo de sesiones de entrenamiento	
Tipo de entrenamiento	Tipo de ejercicio
<b>Caminar pasear</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Paseos de 20´-30´incrementando cada salida 5´</li> <li>2. No incrementar el tiempo abusivamente.</li> <li>3. Cambiar de itinerarios.</li> <li>4. Movilidad antes de salir de casa. Estiramientos al volver</li> </ol>
<b>Caminar Rápido</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Después de 15´caminando hacer 1´rápido 1´andando 7 veces.</li> <li>2. 15´caminando. 1´correr 1´andar repetido 7 veces.</li> <li>3. Cada tres salidas aumentar 3 veces más cada intervalo</li> <li>4. Movilidad antes de salir y estiramientos a la vuelta</li> </ol>
<b>Entrenamiento</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Antes de salir de casa realizar una movilidad</li> <li>2. 15´caminandoa modo de calentamiento.</li> <li>3. En un banco o escalón realizar 10 series de 30´´subiendo al cajón 20´´descanso.</li> <li>4. Volver caminando rápido a casa. Estiramientos.</li> </ol>

# 2

## Sugerencia de entrenamiento para el grupo A



*Volver a correr pero con cuidado*

### A

### Distribución de entrenamientos

#### Organización diaria

L	M	X	J	V	S	D



Caminar  
pasear



Caminar  
Rápido



Entrena  
miento

### Recomendaciones:



No dejes de realizar movilidad antes de salir a caminar. Haz estiramientos al llegar del paseo o entrenamiento.



No te olvides que miércoles y viernes a las 11:00 hacemos nuestro grupo RebelGymHome +50. Te animamos a venir a entrenar.



En nuestro canal de youtube encuentras sesiones de movilidad que son interesantes que te organices para seguirla.

# HAZ MOVILIDAD ANTES DE SALIR

**No te tires al asfalto de sopetón que llevas muchas horas sentado. Empieza por movilidad.**

**Alterna días de paseos con días de entrenamiento como tal. No todo va a ser correr ahora.**

**Escucha tu cuerpo, no fuerces ahora que podemos salir. Poco a poco vuelve a convertirlo en un hábito**



# 3

## Sugerencia de entrenamiento para el grupo B



*Volver a correr pero con cuidado*

**B**

Deportista que, antes del confinamiento, solía correr o trotar entre 1 y 2 días a la semana. Que más o menos, en situaciones normales, cuando corrió 10km tardaba más de 60min en hacerlo.

El tipo de programa incluirá salidas a trotar o correr, pero lo importante para evitar lesiones será no dejar de entrenar en los grupos y hacer de manera progresiva la reincorporación.

### Estructura de la sesión



Movilidad






Ejercicio



Vuelta a la calma

### Tipo de sesiones de entrenamiento

Tipo de entrenamiento	Tipo de ejercicio
<b>Cardio Baja intensidad</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Empieza con una movilidad en casa antes de salir.</li> <li>2. Rodar entre 5-8 min y realizar un calentamiento dinámico.</li> <li>3. Carrera continua. Progresar en el tiempo. 15-18-20 min. Aquí la intensidad normal. Del 0-10 al 7 estaría bien.</li> <li>4. Empezar intercalando tiempos de carrera y andando. 2'correr, 2'off. 3'-2'. Ó 3'-1'</li> </ol>
<b>Cardio Intenso</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Movilidad, rodaje suave y dinámicos antes de empezar.</li> <li>2. Cambios de ritmo. 2'-2'. 5'-3'suave. Suave significa o caminar o trotar realmente suave.</li> <li>3. Piramidal. (2'fuerte-2'suave : 3'-3': 4'-4') Si quieres haz el descenso también.</li> <li>4. 10 veces 2'In – 2'Off.</li> <li>5. 6 veces 3'In- 3'Off.</li> </ol>
<b>Entrenamiento</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Movilidad, rodaje, dinámicos correr entre (10 a 20)</li> <li>2. Entrenamiento 1: 6 vueltas de 10 burpees/10 sentadillas con salto/1'corriendo.</li> <li>3. En un banco o escalón realizar 10 series de 30''subiendo al cajón 20''descanso.</li> <li>4. Entrenamiento 2: AMRAP 8'de: 40 Lunge + 10 fondos + 10 tracciones.</li> </ol>

# 3

## Sugerencia de entrenamiento para el grupo B



*Volver a correr pero con cuidado*

### B

## Distribución de entrenamientos

### Organización diaria

L	M	X	J	V	S	D



Cardio baja intensidad



Cardio Intenso



Entrenamiento

## Recomendaciones:



No dejes de realizar movilidad antes de salir a correr. Sal a trotar entre 8 a 10 min. Y realiza un calentamiento dinámico antes de realizar el entrenamiento. Ya sea carrera continua, trabajo interválico o entrenamiento Outdoor.



No descuides los entrenamientos en grupo Online. Todos los días 18:30 y festivos 11:00. Podrías empezar a hacer una adaptación a las salidas, suaves que no supongan un desgaste brutal y apuntarte a las sesiones Online.



Dentro de nuestra app tienes sesiones de recuperación. Movilidad de cadera, estiramientos, balance y más de 10 clases de Yoga para que las puedas realizar y recuperarte un poco del impacto.

Alterna los días de salida y días de descanso



# REALIZA UN BUEN CALENTA MIENTO



No todo tiene que ser trotar hasta no poder más.  
Haz rodaje para calentar, unos dinámicos y a tope  
con la salida de hoy.


*Volver a correr pero con cuidado*



Deportista que, antes del confinamiento, solía salir a correr entre 3 y 5 veces a la semana. A veces en las salidas incluía series o cambios de ritmo.

Para este grupo queremos transmitir lo importante de hacer una reincorporación progresiva. Ojo a nivel articular, volumen de entrenamiento y abandono del entrenamiento de fuerza. Esto puede llevar a elevar mucho el riesgo de lesión. Aunque las ganas nos pueden debemos ser cautos.


**Estructura de la sesión**






**Movilidad**



**Ejercicio**

















**Vuelta a la calma**

Tipo de sesiones de entrenamiento	
Tipo de entrenamiento	Tipo de ejercicio
<b>Carrera continua</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>Empieza con una movilidad en casa antes de salir.</li> <li>Rodar entre 5-8 min y realizar un calentamiento dinámico. O trabajo de técnica de carrera.</li> <li>Carrera continua. Progresar en el tiempo. 20-25-30 min.....</li> <li>Empezar intercalando tiempos de trote y carrera a ritmo. 2´rápido, 2´off. 3´-2´. 3´-1´. 5´-2´</li> </ol>
<b>Trabajo intervalos</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>Movilidad, rodaje suave y dinámicos antes de empezar.</li> <li>Cambios de ritmo. 2´-2´. 5´-3´suave.</li> <li>Piramidal. (2´fuerte-2´suave : 3´-3´: 4´-4´)Si quieres haz el descenso también.</li> <li>10 veces 2´In – 2´Off.</li> <li>Opciones: 4X 2´-2´; 3X 3´-3´ ; 6 X2´-2´. ; 10 X1´- 1´</li> </ol>
<b>Entrenamiento</b> 	<ol style="list-style-type: none"> <li>Movilidad, rodaje, dinámicos correr entre (10 a 20)</li> <li><b>Entrenamiento 1:</b> 6 vueltas de 10 burpees/10 sentadillas con salto/1´corriendo.</li> <li><b>Entrenamiento 2:</b> En un banco o escalón realizar 10 series de 30´subiendo al cajón 20´descanso.</li> <li><b>Entrenamiento 3:</b> AMRAP 8´de: 40 Lunge + 10 fondos + 10 tracciones.</li> </ol>

## C

## Distribución de entrenamientos

## Organización diaria

L	M	X	J	V	S	D
						
						



Cardio baja  
intensidad



Cardio  
Intenso



Entrena  
miento

## Recomendaciones:



No dejes de realizar movilidad antes de salir a correr. Sal a trotar entre 8 a 10 min. Y realiza un calentamiento dinámico antes de realizar el entrenamiento. Ya sea carrera continua, trabajo interválico o entrenamiento Outdoor.



No descuides los entrenamientos en grupo Online. Todos los días 18:30 y festivos 11:00. Podrías empezar a hacer una adaptación a las salidas, suaves que no supongan un desgaste brutal y apuntarte a las sesiones Online.



Dentro de nuestra app tienes sesiones de recuperación. Movilidad de cadera, estiramientos, balance y más de 10 clases de Yoga para que las puedas realizar y recuperarte un poco del impacto.

Alterna los días de salida y días de descanso

# Entrenamiento de fuerza

# Descanso

# Progresión

# Asesoramiento

*No descuides tus entrenamientos de fuerza, Continúa viniendo a grupos en directo, previenen lesiones y te ayudarán a adaptarte mejor a la carrera.*

*Descansa, cuida la alimentación y progresa con cautela.*

