

Atletismo para jóvenes. Sesión 1

CALENTAMIENTO

1. **Carrera muy suave durante 5 minutos.** Puedes ir hablando con los compañeros o amigos, pero no puedes caminar ni pararte.
2. **Movilidades.** Haz los ejercicios de movilidad que hacemos siempre en el calentamiento. Para que no te olvides de nada, sigue el siguiente orden: cuello, hombros, brazos, cintura, rodillas, y tobillos.
3. **Volvemos a correr otros 5 minutos,** esta vez un poco más rápido que la anterior. Sin embargo, también puedes ir hablando, pues aún estamos calentando y NO queremos que fuerces demasiado. Si al hablar pierdes el aliento, querrá decir que vas demasiado deprisa.
4. **Recupera 3 o 4 minutos** y aprovecha para beber agua.

CALENTAMIENTO ESPECÍFICO

1. **Carreras progresivas.** Salimos despacio y vamos aumentando la velocidad poco a poco.
¿CUÁNTO? 5 veces en un tramo de 20 metros.
RECUPERACIÓN: el regreso caminando tranquilo.
2. **Carreras regresivas.** Salimos muy rápido y cada vez vamos más despacio.
¿CUÁNTO? 5 veces en un tramo de 20 metros.
RECUPERACIÓN: el regreso caminando tranquilo.

SALIDAS DE REACCIÓN

Correr solamente 10 metros. Cuando nos digan ¡YA! hay que reaccionar muy rápido y tenemos que salir corriendo a la máxima velocidad que sea posible.

1. **EN PIE MIRANDO AL FRENTE:** lo hacemos 3 veces en total.
2. **EN PIE MIRANDO HACIA ATRÁS.** Es el mismo ejercicio que antes, pero, ahora, te pones de espaldas. Hazlo 3 veces. Quien dé la salida puede decir "derecha" o "izquierda" y ese será el lado por el que hay que girarse para empezar a correr.
3. **SENTADOS EN EL SUELO:** 3 VECES.
4. **DE RODILLAS:** 3 VECES.

SALIDAS DE TACOS

Realizar 10 salidas de tacos. No hace falta correr lejos; una vez que salgas, corre muy rápido entre 5 y 10 metros.

TRABAJO DE VELOCIDAD

Para la salida puedes hacerlo en pie o como en la salida de tacos.

1. **¿CÓMO? Correr a toda velocidad un tramo de 40 metros.**
2. **¿CUÁNTO?** 6 veces.
3. **RECUPERACIÓN:** el regreso andando y uno o dos minutos más. Esto se hace tras cada una de las carreras.

VUELTA A LA CALMA

1. **Carrera muy tranquila** durante 5 minutos.
2. **Estiramientos.** Haz dos veces cada uno durante 30 segundos cada vez.
 - a. Estiramiento de los cuádriceps.
 - b. Estiramiento de los isquiotibiales.
 - c. Estiramiento de los gemelos.
 - d. Estiramiento de los aductores.