



QUECER ACTIVO PARA CARREIRAS



COLEF
Galicia

FERROL

XXXVIII CARREIRA POPULAR
San Xiao



23 xaneiro 2022
Pavillón de Esportes 11:00h

O quecemento non ten un esquema pechado senón que se adaptará ás necesidades de cada persoa e proba. Deixámosche uns consellos de activación, sen unha orde determinada, para que poidas escoller tendo en conta facelos de menor a maior intensidade. En todo caso **o mellor é acudir a un educador/a físico-deportivo/a especialista**, que podes atopar no reverso desta páxina.

PROGRESIÓN XERAL: podes comezar poñendo maior énfase nos grandes grupos musculares, seguidos dunha progresión dos máis pequenos ou específicos. A duración estimada é de 15 minutos, pero é importante evitar unha fatiga prematura, hidratarse e manter a frescura física e mental para afrontar a carreira.

Mobilidade articular e estabilidade (con pequenos movementos): ata 4 minutos

- Mover as articulacións mediante xiros a baixa-media velocidade, aperturas/peches e flexións non forzadas; nocellos, xeonllos, cadeira, pulsos, cábados e ombreiros.

Activación da musculatura central abdominal e espalda (core):

- Posición plancha en 4 apoios: antebrazos apoiados ou brazos estendidos. 3-4 rep x 20 segundos
- Prancha lateral en 3 apoios: antebrazo apoiado ou brazo estendido. 2 rep. por lado de 20 segundos

Carreira continua suave: ata 10 minutos

- Trote natural, poñendo a atención na correcta activación respiratoria e realizar cambios de dirección, saltos e lixeiros cambios de velocidade.

Activación con exercicios de técnica de carreira: ata 10 minutos

- Simular a carreira no sitio e manter o equilibrio nunha perna durante 5 seg. Alternando pernas.
- Saltos "Jumping jacks" a diferentes alturas de brazos e cruce de pernas.
- Técnica progresiva de carreira de 15 metros ida e volta, a trote lixeiro.
- Alternar desprazamentos de puntas/talóns, xeonllos ao peito, pasos xigantes ad/atrás, skipping medio e alto ad/atrás, pasos cruzados, pasos laterais, saltos adiante/atrás con mans ad/arriba.

Calquera información ou aclaración búscanos no Stand Colexial

ONDE ATOPO A TODOS OS EDUCADORES/AS FÍSICO-DEPORTIVOS/AS (PROFESIONAIS TITULADOS UNIVERSITARIOS EN CIENCIAS DA ACTIVIDADE FÍSICA E O DEPORTE COLEXIADOS)



Nome e apelidos
Localidade

Número de colexiación
E-mail de contacto

Centro
Teléfono

Martín Fernández Sánchez A Coruña	59831 contacto@centroazos.com	AZOS Salud y Rendimiento 881250308
---	----------------------------------	--

Rubén Pérez Cabanas A Coruña	57019 afys.rcabanas@gmail.com	AFYS. Estudio de adiestramento persoal 659603422
--	----------------------------------	--

Rosalía García Troncoso A Coruña	11006 rosaliagtroncoso@hotmail.com	Rosalía García Troncoso 6701521360
--	---------------------------------------	---------------------------------------

Francisco de Asís Usero Bárcena Ferrol	53424 enerxica@gmail.com	Enérxica Centro de adiestramento 605208379
--	-----------------------------	--

Francisco L. Rodríguez Trigo Pontevedra (área)	12963 cucorodriguez@gmail.com	CR Readaptación y Entrenamiento 655613650
--	----------------------------------	---

Hugo Suárez Vázquez Santiago	6908 hugo_suarez@hotmail.com	Hugo Suárez Vázquez 609463916
--	---------------------------------	---

Alberto Blanco González Vigo (área)	65302 albertobg8@gmail.com	Alberto B. González-Preparador Físico 697143959
---	-------------------------------	---

Andrea Bas Fernández Vigo/Pontevedra (áreas) On-line	62786 andreabasfdz@outlook.es	KeepOnTraining Pontevedra 690198919
---	----------------------------------	---

Borja Domínguez García Vigo	63240 bordominguez@gmail.com	Activasport Vigo 680941820
---------------------------------------	---------------------------------	--------------------------------------

Javier Prieto Troncoso Vigo	56547 info@grupofix.es	FIX Salud y Deporte 986042897
---------------------------------------	---------------------------	---

Xan Xosé Suárez Vilela On-line	56287 xansuarezvilela@gmail.com	Xan Suárez Coach 652214833
--	------------------------------------	--------------------------------------

ESPECIALISTAS EN PREPARACIÓN FÍSICA