

ASIGNATURA: ESPECIALIZACIÓN EN ATLETISMO

RUTINAS EN ATLETISMO

ESPECIALIZACIÓN EN ATLETISMO

David Manzano Sánchez
Alfonso Valero Valenzuela

RUTINAS EN ATLETISMO

CALENTAMIENTO O ACTIVACIÓN

1. Preparar al organismo para la carga posterior
2. De forma progresiva (muscular y metabólica)
3. Rutinaria:
 - Carrera suave (10')
 - Estiramientos activos y movilidad articular (5')
 - Técnica carrera y progresivos (10')
 - Estiramientos activos-dinámicos (2-3')
 - Propiocepción + “CORE” (8-10')

RUTINAS EN ATLETISMO

RECUPERACIÓN O VUELTA A LA CALMA

1. Acelerar la recuperación
2. Regresivos
3. Rutinarios
 - Carrera suave (3-5')
 - Flexibilidad (5-10')
 - Respiratorios y de relajación (2-3')



RUTINAS EN ATLETISMO

RECUPERACIÓN POST-EJERCICIO

- *A) Ducha o baño frío (8-10') ¿?... Efectos rendimiento.. ¿**Adaptaciones a largo plazo?**
- B) Contrastes. 2/3x 1' (35-40°) + 4' (10-12°)
- Compresión (medias o similar)
- Elevación de piernas (> altura corazón, 15-20')

*Magalhães y cols (2019); Freitas y cols (2019);
Wilson y cols (201)

RUTINAS EN ATLETISMO

RECUPERACIÓN POST-EJERCICIO (si molestias o saliente lesión)

Frío: Lesión traumática (<48h), sobrecarga, tendinitis

- Reducir inflamación, relajar musculatura
- Baño con hielo, Compresión + frío, Masaje con hielo (5')

Calor: Lesión muscular crónica (>48h), agujetas, contractura, calentar

- Vasodilatación, extensibilidad, reducir espasmos
- Baño caliente, Calor seco (20'), Calor con crema

Frío-Calor: Lesión crónica (>72h)

- Reducir inflamación, reduce edema, previo a rehabilitación

“Los pequeños detalles son lo que marca la diferencia entre la victoria y el fracaso”

