

Entrenamiento de 8 semanas para Paseo en silla de ruedas de 1-Milla

Explicaciones sobre los ejercicios:

Entrenamiento interdisciplinario: El entrenamiento puede aumentar tu forma física y ayudarte a prevenir las lesiones por sobre-entrenamiento. Escoge un deporte o una actividad que te guste como la natación, yoga, clases de gimnasia en grupo y entrenamiento con pesas son buenas opciones.

Descanso: Es **muy importante** incorporar días de descanso a tu entrenamiento. Los entrenamientos descomponen el cuerpo, el descanso lo reconstruye. Sin embargo, Descansa no significa que debas convertirte en un teleadicto. Incluso los días de descanso deben incluir alguna actividad física ligera o ejercicios de movilidad.

Una nota sobre la intensidad: No hay que ir a tope. La velocidad variará en función de la intensidad de cada persona. Y eso está bien. Acepta dónde estás. Encuentra tu ritmo y sé constante. Los tiempos mejorarán con, bueno, el tiempo.

Intensidad leve: Apunta a un 30% de lo que crees que será tu velocidad máxima. Piensa en tu respiración, ¿podrías cantar? Estás en una intensidad leve

Intensidad moderada: Una vez más, intensidad moderada. Apunta a un 50% de lo que crees que será tu velocidad máxima. Piensa en tu respiración, ¿podrías hablar en frases cortas antes de tener que tomar aire? Si es así, estás en una intensidad moderada

Intensidad vigorosa: Apunta a un 80% de lo que crees que será tu velocidad máxima. ¡No podrás hablar con nadie a esta velocidad!

Considere la posibilidad de encontrar una pista de atletismo de la escuela secundaria o de la universidad cercana, una pista estándar será plana y una distancia consistente - ¡4 vueltas alrededor de una pista estándar es igual a 1 milla! A partir de la tercera semana, las distancias se darán a base del número de vueltas, es decir, vueltas alrededor de una pista de atletismo estándar.

Semana	Lun	Mar	Mier	Jue	Vier	Sab	Dom
1	Fácil de rodar, paseo por tu calle. Asegúrate de que tu	Día de recuperación activo de intensidad ligera.	Entrenamiento interdisciplinario Considere la posibilidad de	Descanso	Intensidad leve. Rodar por la calle con poca intensidad	Rodada de intensidad moderada alrededor de la	Descanso

	silla funciona bien. No querrás que se estropee lejos de casa.	Haz algunos estiramientos ligeros y trabaja la movilidad.	inscribirse en una clase de ejercicio o de yoga, o de seguir los recursos virtuales .		d	manzana. ¡Primer paseo del fin de semana!	
2	Intensidad leve. Rodar por la calle con poca intensidad .	Día de recuperación activo de intensidad ligera. Haz algunos estiramientos ligeros y trabaja la movilidad.	Entrenamiento interdisciplinario	Descans a	Intensidad leve. Rodar por alrededor de la manzana	Rodada de intensidad moderada alrededor de la manzana.	Descans a
3	Intensidad leve. Rodar por alrededor de la pista. 1 vuelta o .25 miles	Día de recuperación activo de intensidad ligera. Haz algunos estiramientos ligeros y trabaja la movilidad!	Entrenamiento interdisciplinario	Descans a	Intensidad leve. Rodar por alrededor de la pista. 1 vuelta o .25 miles	Intensidad moderada . Rodar por alrededor de la pista. 2 vueltas o 0.5 millas.	Descans a
4	Intensidad leve. Rodar por alrededor de la pista. 1 vuelta o .25 miles	Día de recuperación activo de intensidad ligera. Haz algunos estiramientos ligeros y trabaja la movilidad!	Entrenamiento interdisciplinario	Descans a	Intensidad leve. Rodar por alrededor de la pista. 1 vuelta o .25 miles	Intensidad moderada . Rodar por alrededor de la pista. 2 vueltas o 0.5 millas	Descans a
5	Intensidad leve. Rodar por alrededor de la pista. 2 vueltas o .5 miles	Día de recuperación activo de intensidad ligera. Haz algunos estiramientos ligeros y	Entrenamiento interdisciplinario	Descans a	Intensidad leve. Rodar por alrededor de la pista. 1 vuelta o .25 miles s	Intensidad moderada . Rodar por alrededor de la pista. 3 vueltas o 0.75 millas.	Descans a

		trabaja la movilidad					
6	Intensidad leve. Rodar por alrededor de la pista. 1 vuelta o .25 miles	Día de recuperación activo de intensidad ligera. Haz algunos estiramientos ligeros y trabaja la movilidad!	Entrenamiento interdisciplinario	Descansa	Intensidad leve. Rodar por alrededor de la pista. 1 vuelta o .25 miles	Intensidad moderada . Rodar por alrededor de la pista. 2 vueltas o .5 miles	Descansa
7	Intensidad leve. Rodar por alrededor de la pista. 2 vueltas o .5 miles	Día de recuperación activo de intensidad ligera. Haz algunos estiramientos ligeros y trabaja la movilidad	Entrenamiento interdisciplinario	Descansa	Intensidad leve. Rodar por alrededor de la pista. 1 vuelta o .25 miles	Intensidad moderada . Rodar por alrededor de la pista. 3 vueltas o 0.75 millas.	Descansa
8	Intensidad leve. Rodar por alrededor de la pista. 3 vueltas o .75 miles	Día de recuperación activo de intensidad ligera. Haz algunos estiramientos ligeros y trabaja la movilidad!	Entrenamiento interdisciplinario	Descansa	Intensidad leve. Rodar por alrededor de la pista. 2 vueltas o .5 miles	Intensidad moderada . Rodar por alrededor de la pista. 4 vueltas o 1 milla	Descansa