



# Rutina para la mejora de la estabilidad en corredores



## **Objetivo**

Mejorar la forma física y tonificar.

## **Servicio de consultas**

Si te surgen dudas de cómo realizar tu rutina de entrenamiento no te preocupes, puedes contratar una consulta por videoconferencia a través del [servicio de consultas](#).

## **Trail Academy**

Club de entrenamiento para corredores de montaña con entrevista inicial y seguimiento personalizado diario de tus sesiones. Más información en el sitio web de [Trail Academy](#).

### 1 Lunge walk · Kettlebells

Cuádriceps, glúteos  
3 series de 30 segundos



### 2 Rodilla hacia arriba y zancada por encima de la cabeza

Cuádriceps  
3 series de 10 repeticiones



### 3 Zancada lateral, alterno

Cuádriceps  
3 series de 10 repeticiones



### 4 Paso arriba una pierna paso abajo, izquierda · Caja, kettlebells

Cuádriceps, glúteos  
3 series de 10 repeticiones



### 5 Paso arriba una pierna paso abajo, derecha · Caja, kettlebells

Cuádriceps  
3 series de 10 repeticiones



### 6 Zancadas con salto

Cuádriceps  
3 series de 10 repeticiones



## 7 Shuffle jumps laterales · Caja

Cuádriceps

3 series de 10 repeticiones



## 8 Shuffle jumps · Caja

Cuádriceps

3 series de 10 repeticiones



## 9 Inclinación de cadera desde puente de cadera, derecha · Caja

Glúteos

2 series de 10 repeticiones



## 10 Plancha lateral a aducción de Copenhagen, derecha · Duo

Oblicuos, aductor

3 series de 12 repeticiones



## 11 Plancha lateral, derecha · TRX

Oblicuos, glúteos

2 series de 10 repeticiones



## 12 Plancha lateral, izquierda · TRX

Oblicuos, glúteos

2 series de 10 repeticiones



### 13 Inclinación de cadera desde puente de cadera, izquierda · Caja

Glúteos

2 series de 10 repeticiones



[Quién soy](#)

[Planes](#)

[Blog](#)

[Productos](#)

[Contacto](#)

Trail Academy