

¡PREPÁRATE!

FALTAN 3 SEMANAS

Esta es tu sesión de entrenamiento del 25 de abril al 1 de mayo.

Recuerda que puedes programar tus sesiones diarias o terciadas.

DISTANCIA	1ª SESIÓN	2ª SESIÓN	3ª SESIÓN	4ª SESIÓN (OPCIONAL)	
5 KM	TROTE SUAVE REALIZAR ESTIRAMIENTOS ANTES DE COMENZAR Y AL FINALIZAR. 25 MINUTOS	10 MIN. CALENTAMIENTO	TROTE 20 MINUTOS	5 KM	Esta sesión es un entrenamiento que no es necesario realizar, aunque SÍ muy recomendable para incrementar tu condición física. Está sujeta a: Tu estado físico al término de la semana y al tiempo que dispongas para realizarlo. Lo puedes llevar a cabo caminando, trotando o corriendo.
		1 MIN. 30 SEG. CORRER			
		1 MIN. 30 SEG. DESCANSAR			
		3 MIN. CORRER			
		10 MIN. TROTE LENTO			
11 KM	TROTE LENTO. 40 MINUTOS	10 MIN. TROTE	TROTE SUAVE 20 MINUTOS	11 KM	
		8 x 200 MTS. CORRER			
		200 MTS. TROTE SUAVE			
		5 MIN. TROTE SUAVE			

CONSEJO DE LA SEMANA

Recurre a un masajista deportivo que te apoye una vez a la semana, ya que te ayudará a relajar los músculos de la tensión a la que son sometidos durante los entrenamientos.

www.carreraipnoncek.ipn.mx

carreraipnoncek@ipn.mx