

FALTAN 6 SEMANAS

IPN ONCE K

2009

17 MAYO

Por encima del talento están los valores comunes: disciplina, amor, buena suerte, pero, sobre todo, tenacidad. James Baldwin

Recuerda que puedes programar tus sesiones diarias o terciadas.

DISTANCIA	1ª SESIÓN	2ª SESIÓN	3ª SESIÓN	4ª SESIÓN (OPCIONAL)
5 KM	REALIZAR ESTIRAMIENTOS ANTES DE COMENZAR Y AL FINALIZAR 15 MINUTOS CAMINAR 15 MINUTOS TROTE LENTO	10 MIN. CAMINATA RÁPIDA	10 MIN. CAMINAR 10 MIN. TROTAR 5 MIN. CORRER	3 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. CORRER		
		1 MIN. CAMINAR		
		2 MIN. CORRER		
		2 MIN. CAMINAR		
		3 MIN. CORRER		
		3 MIN. CAMINAR		
		4 MIN. CORRER		
		4 MIN. CAMINAR		
		10 MIN. CAMINAR		
11 KM	TROTE SUAVE 35 MINUTOS	10 MIN. CALENTAMIENTO	TROTE (RECUPERACIÓN) 25 MINUTOS	10KM
		8 X 200 MTS.		
		REGRESAR TROTANDO		
		5 MIN. TROTE SUAVE		
		REALIZAR ESTIRAMIENTOS		

CONSEJO DE LA SEMANA

Si durante tu entrenamiento sientes que te hace falta el aire o te sofocas, camina hasta recuperarte y continúa con tu sesión.

www.carreraipnoncek.ipn.mx
carreraipnoncek@ipn.mx

NO A LA VIOLENCIA