

¡PREPÁRATE!
sólo faltan 6 semanas

IPN ONCE K 2011

Este es tu plan de entrenamiento para la semana del 12 al 18 de abril
Recuerda que puedes programar tus sesiones diarias o terciadas

CORRE POR TU VIDA
DOMINGO 22 DE MAYO

DISTANCIA	1a. SESIÓN	2a. SESIÓN	3a. SESIÓN	4a. SESIÓN (opcional)
5 Km	15 min caminar 15 min trotar suave Realizar calentamientos antes de comenzar y al finalizar	10 min caminar rápido 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	10 min caminar 10 min trotar 5 min correr	3 km Esta sesión es un entrenamiento que no es necesario realizar, aunque SI muy recomendable para incrementar tu condición física Está sujeto 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
11 Km	30 minutos trotar suave	10 min calentamiento 8 x 200 m Regresar trotando 5 min trotar suave Realizar estiramientos	30 min trotar	10 km

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

Consulta la convocatoria en: www.carreraipnoncek.ipn.mx o www.entusmarcas.com

¡PREPÁRATE!
faltan 7 semanas

IPN ONCE K 2011

Este es tu plan de entrenamiento para la semana del 5 al 11 de abril
Recuerda que puedes programar tus sesiones diarias o terciadas

CORRE POR TU VIDA
DOMINGO 22 DE MAYO

DISTANCIA	1a. SESIÓN	2a. SESIÓN	3a. SESIÓN	4a. SESIÓN (opcional)
5 Km	30 minutos caminar rápido Realizar calentamientos antes de comenzar y al finalizar	10 min caminar rápido 3 min trotar 3 min correr 3 min caminar Realizar 3 series	20 minutos trotar suave	5 km Esta sesión es un entrenamiento que no es necesario realizar, aunque sí muy recomendable para incrementar tu condición física
11 Km	30 minutos trotar suave	10 min calentamiento 150 m correr rápido Regresar caminando Realizar 8 series 5 min trotar suave	30 minutos trotar suave (recuperación)	8 km Está sujeto 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

CONSEJO DE LA SEMANA:

Realizar estiramientos antes y después de cada sesión evita lesiones y ayuda a la regeneración muscular

Consulta la convocatoria en: www.carreraipnoncek.ipn.mx o www.entusmarcas.com

75
Años
INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
1936-2011

¡PREPÁRATE!
faltan 8 semanas

IPN ONCE K 2011

Este es tu plan de entrenamiento para la semana del 29 de marzo al 4 de abril
Recuerda que puedes programar tus sesiones diarias o terciadas

Consulta la convocatoria en: www.carreraipnoncek.ipn.mx o www.entusmarcas.com

CORRE POR TU VIDA
DOMINGO 22 DE MAYO

DISTANCIA	1a. SESIÓN	2a. SESIÓN	3a. SESIÓN	4a. SESIÓN (opcional)
5 Km	30 minutos caminar rápido Realizar calentamientos antes de comenzar y al finalizar	10 min caminar rápido 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 suave	20 minutos trotar suave	4 km Esta sesión es un entrenamiento que no es necesario realizar, aunque SI muy recomendable para incrementar tu condición física Está sujeto a:
11 Km	30 minutos trotar suave	10 min calentamiento 1 x 400 mts Regresar caminando 1 x 200 mts Regresar caminando 2 x 200 mts Regresar caminando Realizar 3 series 6 min trotar suave	20 minutos trotar suave	5 km Tu estado físico al término de la semana y al tiempo que dispongas para realizarlo, lo puedes llevar a cabo caminando, trotando o corriendo

CONSEJO DE LA SEMANA:

Si corres en exteriores, utiliza bloqueador solar, gorra y lentes oscuros
En temporada de frío procura abrigarte con guantes, sudadera y/o chamarra ligera

75
Años
INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
1936-2011

¡PREPÁRATE!
faltan 9 semanas

IPN ONCE K 2011

Éste es tu plan de entrenamiento para la semana del 22 al 28 de marzo
Recuerda que puedes programar tus sesiones diarias o terciadas.

CORRE POR TU VIDA
DOMINGO 22 DE MAYO

DISTANCIA	1a. SESIÓN	2a. SESIÓN	3a. SESIÓN	4a. SESIÓN (opcional)
5 Km	30 minutos caminar Realizar calentamientos antes de comenzar y al finalizar	10 min caminar 2 min caminar rápido 3 min trotar 3 min correr Realizar 2 series 10 min caminar	20 minutos caminar	3 km Esta sesión es un entrenamiento que no es necesario realizar, aunque SI muy recomendable para incrementar tu condición física
11 Km	30 minutos caminar	10 min calentamiento 150 m correr rápido Regresar caminando Realizar 6 series 10 min trotar suave	20 minutos trotar suave	5 km Está sujeto 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

CONSEJO DE LA SEMANA:

El uso de las calcetas de fibras naturales (no sintéticas) te permitirá tener una mejor transpiración en los pies. Usa playera cómoda y de preferencia de tecnología DRY-FIT que permite una mejor ventilación de la piel durante el ejercicio.

Consulta la convocatoria en: www.carreraipnoncek.ipn.mx ó www.entusmarcas.com

75
Años
INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
1936-2011