

¡PREPÁRATE!
sólo faltan 4 semanas

IPN ONCE K 2011

Este es tu plan de entrenamiento para la semana del 26 de abril al 2 de mayo
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	20 min trotar suave	10 min calentamiento 150 m corriendo Regresar caminando Realizar 8 series 10 min trotar	20 min trotar suave	3 km Esta sesión es un entrenamiento que no es necesario realizar, aunque SI muy recomendable para incrementar tu condición física
11 Km	40 minutos trotar suave	10 min calentamiento 1 km corriendo 3 min descansar 2 x 400 m 1 min 30 seg descansar Realizar 2 series 5 min trotar	25 min trotar	10 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:

En este momento tu condición física ha mejorado considerablemente y debes ser capaz de correr durante 30 minutos de manera continua

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

75
Años
INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
1936-2011

¡PREPÁRATE!
ya sólo faltan 3 semanas

IPN ONCE K 2011

Este es tu plan de entrenamiento para la semana del 3 de mayo al 9 de mayo
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	25 min trotar suave realizar estiramientos antes de comenzar y al finalizar	10 min calentamiento 1 min 30 seg correr 1 min 30 seg descansar 3 min correr 10 min trotar lento	20 min trotar	5 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	40 minutos trotar suave	10 min trotar 8 x 200 m correr 200 m trotar suave 5 min trotar suave	20 min trotar	11 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:

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

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

75
Años
INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
1936-2011

¡PREPÁRATE!
ya sólo faltan 2 semanas

IPN ONCE K 2011

Este es tu plan de entrenamiento para la semana del 10 al 16 de mayo
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	20 min trotar suave	10 min calentamiento 3 min correr 2 min descansar Realizar 5 series	20 min trotar suave	3 km Esta sesión es un entrenamiento que no es necesario realizar, aunque SI muy recomendable para incrementar tu condición física
11 Km	35 minutos trotar suave	10 min calentamiento 1.5 km corriendo 3 min descansar 2 x 500 m 1 min 30 seg descansar Realizar 2 series 5 min trotar	30 min trotar	10 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:

Te recomendamos incorporar a tu dieta un complemento vitamínico (vitaminas A, C y E) y antioxidante, así como desayunar bien, comer moderado y cenar poco
Asimismo, es importante que estés bien hidratado: toma 2 litros de agua cada día y, durante el entrenamiento, consume una bebida isotónica

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

75
Años
INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
1936-2011



IPN ONCEK 2011

CORRE POR TU VIDA
DOMINGO 22 DE MAYO
www.carreraipnoncek.ipn.mx

¡PREPÁRATE!
finalmente llegó,
estamos a **1** semana

BBVA Bancomer



75
Años
INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
1936-2011

OMCE
TV MEXICO
INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL



ciel



entusmarcas
.com

