CARRERA

# IPN ONCE K 2022

ÚNETE AL RETO, ROMPE FRONTERAS

## 5 KM

DISTANCIA

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES |
|---|---|---|---|
| SEMANA 1 | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>*20 ´ Carrera lenta en Fartlek distancias opcionales.<br>10´ estiramientos para la relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>*25´ Carrera continua a intensidad media. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>*20 ´ Carrera lenta en Fartlek distancias opcionales.<br>10´ estiramientos para la relajación. |
| | **JUEVES** | **VIERNES** | **SÁBADO** |
| | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>*25´ Carrera continua a intensidad media. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>*20 ´ Carrera lenta en Fartlek distancias opcionales.<br>10´ estiramientos para la relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>*25´ Carrera continua a intensidad media. |
| | **LUNES** | **MARTES** | **MIÉRCOLES** |
| SEMANA 2 | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>*20 ´ Carrera lenta en Fartlek distancias opcionales.<br>10´ estiramientos para la relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>*25´ Carrera continua a intensidad media. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>*20 ´ Carrera lenta en Fartlek distancias opcionales.<br>10´ estiramientos para la relajación. |
| | **JUEVES** | **VIERNES** | **SÁBADO** |
| | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>*25´ Carrera continua a intensidad media. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>*20 ´ Carrera lenta en Fartlek distancias opcionales.<br>10´ estiramientos para la relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>*25´ Carrera continua a intensidad media. |
| | **LUNES** | **MARTES** | **MIÉRCOLES** |
| SEMANA 3 | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>*20 ´ Carrera lenta en Fartlek distancias opcionales.<br>10´ estiramientos para la relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>*25´ Carrera continua a intensidad media. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>*20 ´ Carrera lenta en Fartlek distancias opcionales.<br>10´ estiramientos para la relajación. |
| | **JUEVES** | **VIERNES** | **SÁBADO** |
| | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>*25´ Carrera continua a intensidad media. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>*20 ´ Carrera lenta en Fartlek distancias opcionales.<br>10´ estiramientos para la relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>*25´ Carrera continua a intensidad media. |

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES |
|---|---|---|---|
| SEMANA 4 | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>*20 ´ Carrera lenta en Fartlek distancias opcionales.<br>10´ estiramientos para la relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>*25´ Carrera continua a intensidad media. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>*20 ´ Carrera lenta en Fartlek distancias opcionales.<br>10´ estiramientos para la relajación. |
| | **JUEVES** | **VIERNES** | **SÁBADO** |
| | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>*25´ Carrera continua a intensidad media. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>*20 ´ Carrera lenta en Fartlek distancias opcionales.<br>10´ estiramientos para la relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>*25´ Carrera continua a intensidad media. |
| | **LUNES** | **MARTES** | **MIÉRCOLES** |
| SEMANA 5 | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>*20 ´ Carrera lenta en Fartlek distancias opcionales.<br>10´ estiramientos para la relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>*25´ Carrera continua a intensidad media. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>*20 ´ Carrera lenta en Fartlek distancias opcionales.<br>10´ estiramientos para la relajación. |
| | **JUEVES** | **VIERNES** | **SÁBADO** |
| | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>*25´ Carrera continua a intensidad media. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>*20 ´ Carrera lenta en Fartlek distancias opcionales.<br>10´ estiramientos para la relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>*25´ Carrera continua a intensidad media. |



CARRERA

# IPN ONCE K 2022

ÚNETE AL RETO, ROMPE FRONTERAS

## 11 KM

DISTANCIA

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES |
|---|---|---|---|
| SEMANA 1 | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>Técnica de carrera.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>6 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>8 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>10 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. |
| | **JUEVES** | **VIERNES** | **SÁBADO** |
| | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>Técnica de carrera.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>6 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticione (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>8 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>Técnica de carrera<br>10´ Flexoelasticidad.<br>6 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. |
| | **LUNES** | **MARTES** | **MIÉRCOLES** |
| SEMANA 2 | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>Técnica de carrera.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>6 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>8 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>10 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. |
| | **JUEVES** | **VIERNES** | **SÁBADO** |
| | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>Técnica de carrera.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>6 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticione (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>8 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>Técnica de carrera<br>10´ Flexoelasticidad.<br>6 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. |

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES |
|---|---|---|---|
| SEMANA 3 | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>Técnica de carrera.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>6 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>8 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>10 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. |
| | **JUEVES** | **VIERNES** | **SÁBADO** |
| | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>Técnica de carrera.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>6 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>8 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>Técnica de carrera<br>10´ Flexoelasticidad.<br>6 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. |
| | **LUNES** | **MARTES** | **MIÉRCOLES** |
| SEMANA 4 | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>Técnica de carrera.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>6 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>8 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>10 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. |
| | **JUEVES** | **VIERNES** | **SÁBADO** |
| | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>Técnica de carrera.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>6 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>8 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>Técnica de carrera<br>10´ Flexoelasticidad.<br>6 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. |
| | **LUNES** | **MARTES** | **MIÉRCOLES** |
| SEMANA 5 | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>Técnica de carrera.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>6 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>8 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>10 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. |
| | **JUEVES** | **VIERNES** | **SÁBADO** |
| | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>Técnica de carrera.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>6 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticione (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>8 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>Técnica de carrera<br>10´ Flexoelasticidad.<br>6 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. |



CARRERA

# IPN ONCE K 2022

ÚNETE AL RETO, ROMPE FRONTERAS

## 21 KM

DISTANCIA

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES |
|---|---|---|---|
| SEMANA 1 | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>Técnica de carrera<br>10´ Flexoelasticidad.<br>8 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>10 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>12 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. |
| | **JUEVES** | **VIERNES** | **SÁBADO** |
| | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>Técnica de carrera<br>10´ Flexoelasticidad.<br>8 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>10 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>Técnica de carrera<br>10´ Flexoelasticidad.<br>15 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. |
| | **LUNES** | **MARTES** | **MIÉRCOLES** |
| SEMANA 2 | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>Técnica de carrera<br>10´ Flexoelasticidad.<br>8 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>10 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>12 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. |
| | **JUEVES** | **VIERNES** | **SÁBADO** |
| | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>Técnica de carrera<br>10´ Flexoelasticidad.<br>8 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>10 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>Técnica de carrera<br>10´ Flexoelasticidad.<br>15 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. |

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES |
|---|---|---|---|
| SEMANA 3 | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>Técnica de carrera.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>8 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>10 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>12 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. |
| | **JUEVES** | **VIERNES** | **SÁBADO** |
| | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>Técnica de carrera<br>10´ Flexoelasticidad.<br>8 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>10 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>Técnica de carrera<br>10´ Flexoelasticidad.<br>15 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. |
| | **LUNES** | **MARTES** | **MIÉRCOLES** |
| SEMANA 4 | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>Técnica de carrera<br>10´ Flexoelasticidad.<br>8 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>10 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>12 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. |
| | **JUEVES** | **VIERNES** | **SÁBADO** |
| | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>Técnica de carrera<br>10´ Flexoelasticidad.<br>8 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>10 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>Técnica de carrera<br>10´ Flexoelasticidad.<br>15 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. |
| | **LUNES** | **MARTES** | **MIÉRCOLES** |
| SEMANA 5 | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>Técnica de carrera<br>10´ Flexoelasticidad.<br>8 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>10 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>12 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. |
| | **JUEVES** | **VIERNES** | **SÁBADO** |
| | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>Técnica de carrera<br>10´ Flexoelasticidad.<br>8 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>10´ Flexoelasticidad.<br>10 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. | 5´Lubricación articular.<br>10´trote lento.<br>Técnica de carrera<br>10´ Flexoelasticidad.<br>15 km carrera media.<br>5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos).<br>10´ relajación. |