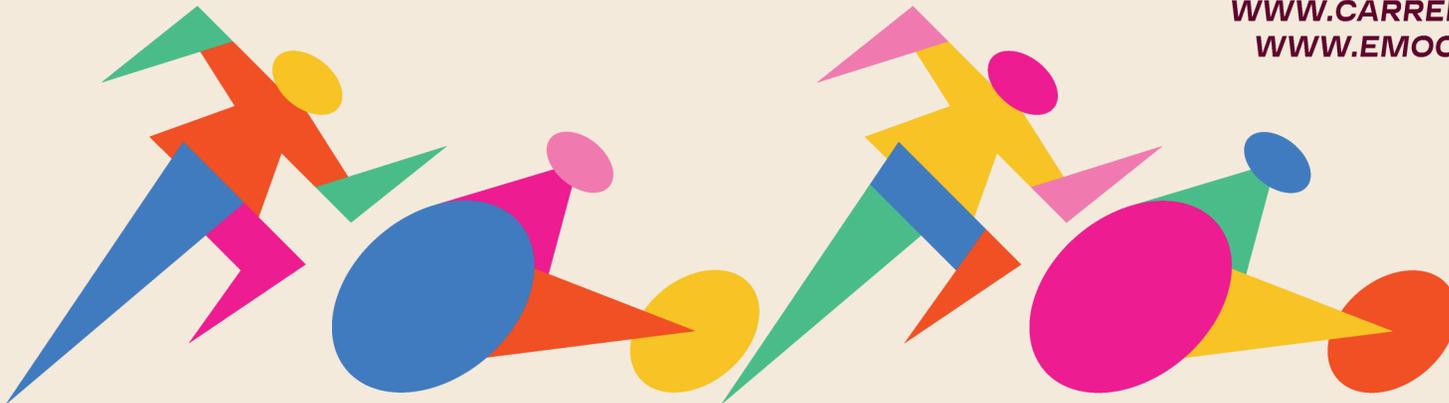


CARRERA IPN ONCE K 2023 LA META ERES TÚ

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

11K

WWW.CARRERAIPNONCEK.IPN.MX
WWW.EMOCIONDEPORTIVA.COM





Programa de entrenamiento

Semana: 1

Lunes

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- Técnica de carrera
- 10´ Flexoelasticidad
- **6 km carrera media, 5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos)**
- 10´ Relajación

Miércoles

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **10 km carrera media, 5 series de 10 repeticiones (sentadilla, lagartijas, abdominales, fondos)**
- 10´ Relajación

Viernes

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **8 km carrera media, 5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos)**
- 10´ Relajación

Martes

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **8 km carrera media, 5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos)**
- 10´ Relajación

Jueves

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- Técnica de carrera
- 10´ Flexoelasticidad
- **6 km carrera media, 5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos)**
- 10´ Relajación

Sábado

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- Técnica de carrera
- 10´ Flexoelasticidad
- **6 km carrera media, 5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos)**
- 10´ Relajación





Programa de entrenamiento

Semana: 2

Lunes

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- Técnica de carrera
- 10´ Flexoelasticidad
- **6 km carrera media, 5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos)**
- 10´ Relajación

Miércoles

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **10 km carrera media, 5 series de 10 repeticiones (sentadilla, lagartijas, abdominales, fondos)**
- 10´ Relajación

Viernes

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **8 km carrera media, 5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos)**
- 10´ Relajación

Martes

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **8 km carrera media, 5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos)**
- 10´ Relajación

Jueves

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- Técnica de carrera
- 10´ Flexoelasticidad
- **6 km carrera media, 5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos)**
- 10´ Relajación

Sábado

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- Técnica de carrera
- 10´ Flexoelasticidad
- **6 km carrera media, 5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos)**
- 10´ Relajación





Programa de entrenamiento

Semana: 3

Lunes

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- Técnica de carrera
- 10´ Flexoelasticidad
- **6 km carrera media, 5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos)**
- 10´ Relajación

Miércoles

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **10 km carrera media, 5 series de 10 repeticiones (sentadilla, lagartijas, abdominales, fondos)**
- 10´ Relajación

Viernes

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **8 km carrera media, 5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos)**
- 10´ Relajación

Martes

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **8 km carrera media, 5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos)**
- 10´ Relajación

Jueves

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- Técnica de carrera
- 10´ Flexoelasticidad
- **6 km carrera media, 5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos)**
- 10´ Relajación

Sábado

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- Técnica de carrera
- 10´ Flexoelasticidad
- **6 km carrera media, 5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos)**
- 10´ Relajación





Programa de entrenamiento

Semana: 4

Lunes

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- Técnica de carrera
- 10´ Flexoelasticidad
- **6 km carrera media, 5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos)**
- 10´ Relajación

Miércoles

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **10 km carrera media, 5 series de 10 repeticiones (sentadilla, lagartijas, abdominales, fondos)**
- 10´ Relajación

Viernes

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **8 km carrera media, 5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos)**
- 10´ Relajación

Martes

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **8 km carrera media, 5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos)**
- 10´ Relajación

Jueves

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- Técnica de carrera
- 10´ Flexoelasticidad
- **6 km carrera media, 5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos)**
- 10´ Relajación

Sábado

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- Técnica de carrera
- 10´ Flexoelasticidad
- **6 km carrera media, 5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos)**
- 10´ Relajación





Programa de entrenamiento

Semana: 5

Lunes

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- Técnica de carrera
- 10´ Flexoelasticidad
- **6 km carrera media, 5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos)**
- 10´ Relajación

Miércoles

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **10 km carrera media, 5 series de 10 repeticiones (sentadilla, lagartijas, abdominales, fondos)**
- 10´ Relajación

Viernes

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **8 km carrera media, 5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos)**
- 10´ Relajación

Martes

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **8 km carrera media, 5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos)**
- 10´ Relajación

Jueves

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- Técnica de carrera
- 10´ Flexoelasticidad
- **6 km carrera media, 5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos)**
- 10´ Relajación

Sábado

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- Técnica de carrera
- 10´ Flexoelasticidad
- **6 km carrera media, 5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos)**
- 10´ Relajación

