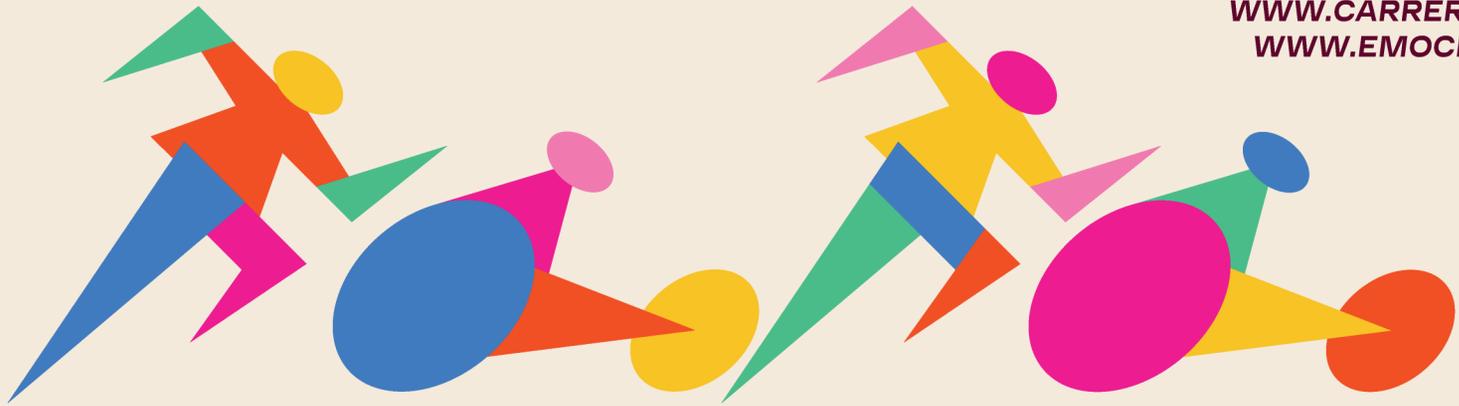


CARRERA IPN ONCE K 2023 LA META ERES TÚ

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

5K

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





Programa de entrenamiento

Semana: 1

Lunes

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **20´ Carrera lenta en Fartlek distancias opcionales**
- 10´ Estiramientos para la relajación

Miércoles

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **20´ Carrera lenta en Fartlek distancias opcionales**
- 10´ Estiramientos para la relajación

Viernes

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **20´ Carrera lenta en Fartlek distancias opcionales**
- 10´ Estiramientos para la relajación

Martes

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **25´ Carrera continua a intensidad media**

Jueves

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **25´ Carrera continua a intensidad media**

Sábado

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **25´ Carrera continua a intensidad media**





Programa de entrenamiento

Semana: 2

Lunes

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **20´ Carrera lenta en Fartlek distancias opcionales**
- 10´ Estiramientos para la relajación

Miércoles

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **20´ Carrera lenta en Fartlek distancias opcionales**
- 10´ Estiramientos para la relajación

Viernes

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **20´ Carrera lenta en Fartlek distancias opcionales**
- 10´ Estiramientos para la relajación

Martes

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **25´ Carrera continua a intensidad media**

Jueves

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **25´ Carrera continua a intensidad media**

Sábado

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **25´ Carrera continua a intensidad media**





Programa de entrenamiento

Semana: 3

Lunes

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **20´ Carrera lenta en Fartlek distancias opcionales**
- 10´ Estiramientos para la relajación

Miércoles

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **20´ Carrera lenta en Fartlek distancias opcionales**
- 10´ Estiramientos para la relajación

Viernes

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **20´ Carrera lenta en Fartlek distancias opcionales**
- 10´ Estiramientos para la relajación

Martes

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **25´ Carrera continua a intensidad media**

Jueves

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **25´ Carrera continua a intensidad media**

Sábado

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **25´ Carrera continua a intensidad media**





Programa de entrenamiento

Semana: 4

Lunes

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **20´ Carrera lenta en Fartlek distancias opcionales**
- 10´ Estiramientos para la relajación

Miércoles

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **20´ Carrera lenta en Fartlek distancias opcionales**
- 10´ Estiramientos para la relajación

Viernes

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **20´ Carrera lenta en Fartlek distancias opcionales**
- 10´ Estiramientos para la relajación

Martes

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **25´ Carrera continua a intensidad media**

Jueves

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **25´ Carrera continua a intensidad media**

Sábado

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **25´ Carrera continua a intensidad media**





Programa de entrenamiento

Semana: 5

Lunes

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **20´ Carrera lenta en Fartlek distancias opcionales**
- 10´ Estiramientos para la relajación

Miércoles

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **20´ Carrera lenta en Fartlek distancias opcionales**
- 10´ Estiramientos para la relajación

Viernes

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **20´ Carrera lenta en Fartlek distancias opcionales**
- 10´ Estiramientos para la relajación

Martes

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **25´ Carrera continua a intensidad media**

Jueves

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **25´ Carrera continua a intensidad media**

Sábado

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **25´ Carrera continua a intensidad media**

