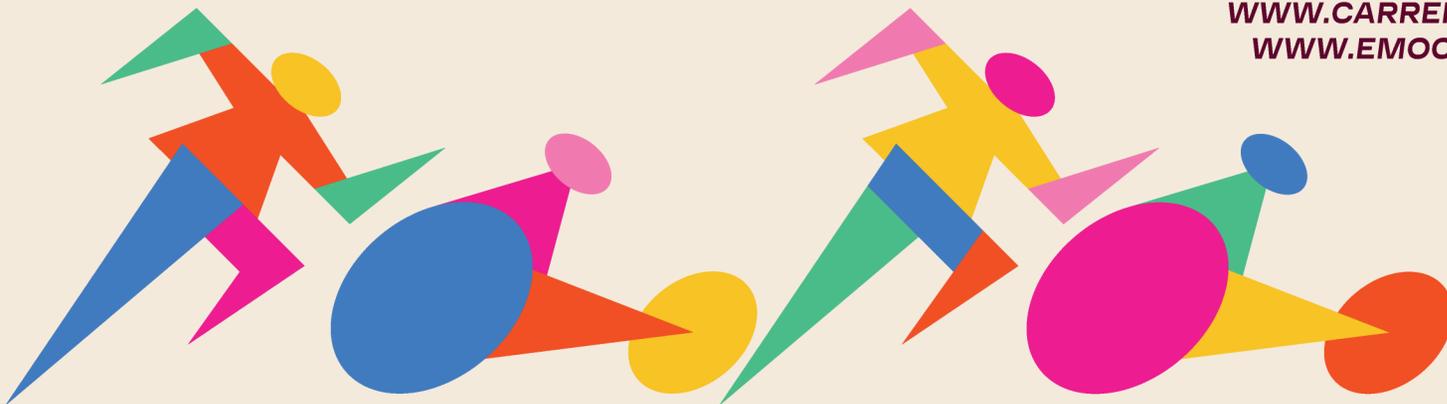


# CARRERA IPN ONCE K 2023 LA META ERES TÚ

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

## Medio Maratón

[WWW.CARRERAIPNONCEK.IPN.MX](http://WWW.CARRERAIPNONCEK.IPN.MX)  
[WWW.EMOCIONDEPORTIVA.COM](http://WWW.EMOCIONDEPORTIVA.COM)





# Programa de entrenamiento

Semana: 1

## Lunes

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

## Miércoles

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

## Viernes

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

## Martes

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **10 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
- **8 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
- **15 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
- **8 km carrera media, 5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos)**
- 10´ Relajación

## Miércoles

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

## Viernes

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

## Martes

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **10 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
- **8 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
- **15 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
- **8 km carrera media, 5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos)**
- 10´ Relajación

## Miércoles

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

## Viernes

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

## Martes

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **10 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
- **8 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
- **15 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
- **8 km carrera media, 5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos)**
- 10´ Relajación

## Miércoles

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

## Viernes

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

## Martes

- 5´ Lubricación articular
- 10´ Trote lento
- 10´ Flexoelasticidad
- **10 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
- **8 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
- **15 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
- **8 km carrera media, 5 series de 10 repeticiones (sentadillas, lagartijas, abdominales, fondos)**
- 10´ Relajación

## Miércoles

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

## Viernes

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

## Martes

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

