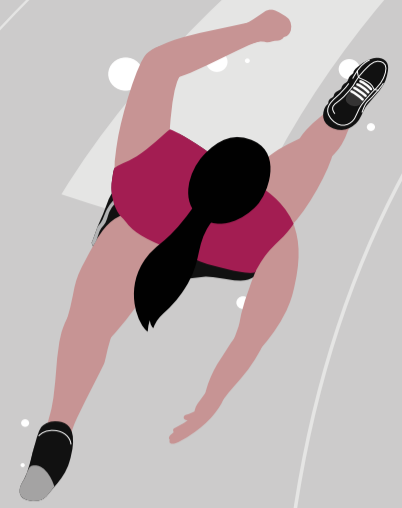


19 DE MAYO

CARRERA
IPN ONCEK
 MUÉVETE POR LA EDUCACIÓN

PLAN DE ENTRENAMIENTO
Semana 7/8



Distancia	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
5 K	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 min de movilidad articular ▶ 30 min de carrera a ritmo ▶ Estiramiento general ▶ Ejercicios técnicos de carrera: 6 progresivos de 150 mts. con 2 min. de recuperación ▶ Estiramiento para terminar 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 min de movilidad articular ▶ 40 min de trote ligero ▶ Estiramiento general ▶ Ejercicios técnicos de carrera: 6 progresivos de 150 mts. con 2 min. de recuperación ▶ Abdomen 150 	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 min de trote ligero ▶ 30 min de carrera a ritmo ▶ Estiramiento general ▶ Ejercicios técnicos de carrera: 6 progresivos de 150 mts. con 2 min. de recuperación ▶ 5 min de trote ligero para terminar 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 min de movilidad articular ▶ 30 min de trote ligero ▶ Estiramiento general ▶ Ejercicios técnicos de carrera: 6 progresivos de 150 mts. con 2 min. de recuperación 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 min de movilidad articular ▶ 15 min de trote ligero en cerro ▶ Estiramiento general 	Competencia

Distancia	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
11 K	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 min de movilidad articular ▶ 50 min de carrera a ritmo (si se puede en cerro mejor) ▶ Estiramiento general ▶ Ejercicios técnicos de carrera: 8 progresivos de 150 metros con 2 min de recuperación ▶ 5 min de trote ligero para terminar 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 min de movilidad articular ▶ 30 min de trote ligero ▶ Estiramiento general ▶ Ejercicios técnicos de carrera: 8 progresivos de 150 metros con 2 min de recuperación ▶ Estiramiento general ▶ 5 min de trote ligero para terminar 	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 min de movilidad articular ▶ 50 min de carrera a ritmo ▶ Estiramiento general ▶ Ejercicios técnicos de carrera: 8 progresivos de 150 metros con 2 min de recuperación 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 min de movilidad articular ▶ 30 min de trote ligero ▶ Estiramiento general ▶ Ejercicios técnicos de carrera: 8 progresivos de 150 metros con 2 min de recuperación ▶ 5 min de trote ligero para terminar 	Descanso	Competencia

Distancia	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
21 K	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 min de movilidad articular ▶ 15 km de trote ligero ▶ Estiramiento general ▶ Ejercicios técnicos de carrera: Fuerza general con el propio peso (sentadillas, lagartijas, desplantes caminando, colgándose de barra, subir gradas, 12 gradas y bajar caminando) todo 3 series de 12 repeticiones ▶ 5 min de trote ligero para terminar 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 min de movilidad articular ▶ 50 min de trote ligero ▶ 10 x 100 con recuperación el regreso con trote muy ligero ▶ Estiramiento general 	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 min de movilidad articular ▶ 50 min de carrera a ritmo ▶ Estiramiento general ▶ Ejercicios técnicos de carrera: Fuerza general con el propio peso (sentadillas, lagartijas, desplantes caminando, colgándose de barra, subir gradas, 12 gradas y bajar caminando) todo 3 series de 12 repeticiones 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 min de movilidad articular ▶ 40 min de trote ligero ▶ Estiramiento general ▶ Ejercicios técnicos de carrera: Fuerza general con el propio peso (sentadillas, lagartijas, desplantes caminando, colgándose de barra, subir gradas, 12 gradas y bajar caminando) todo 3 series de 12 repeticiones ▶ 5 min de trote ligero para terminar 	Descanso	Competencia