

19 DE MAYO

CARRERA

IPN ONCEK 2024

MUÉVETE POR LA EDUCACIÓN

PLAN DE ENTRENAMIENTO

Semana 3/8

Distancia	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
5 K	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 min de movilidad articular ▶ 20 min de trote ligero ▶ Estiramiento general ▶ Ejercicios técnicos de carrera: 2 veces tramo de 30 metros (patada al frente, patada atrás, jogging, combinación de los 3) ▶ 5 min de trote ligero para terminar 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 min de movilidad articular ▶ 25 min de trote ligero ▶ Estiramiento general ▶ Ejercicios técnicos de carrera: 3 ejercicios de fuerza general con el propio peso (sentadillas, lagartijas, subir y bajar en escalón mediano) 3 series de 12 repeticiones ▶ 5 min de trote ligero para terminar 	Descanso	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 min de movilidad articular ▶ 20 min de trote ligero ▶ Estiramiento general ▶ Ejercicios técnicos de carrera: fartlek (cambios de velocidad) 16 min; 1 min de carrera x 1 min de trote, así los 16 min 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 min de movilidad articular ▶ 25 min de trote ligero ▶ Estiramiento general ▶ Ejercicios técnicos de carrera: subir una grada de 25 escalones bajos y con bajada, todo a trote ligero ▶ 5 min de trote ligero para terminar 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 min de movilidad articular ▶ 30 a 45 min de trote ligero en cerro o en camino de terracería ▶ Estiramiento general 	Descanso

Distancia	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
11 K	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 min de movilidad articular ▶ 40 min de trote ligero ▶ Estiramiento general ▶ Ejercicios técnicos de carrera: (patada al frente, patada atrás, jogging, gacelas con las 2 piernas, combinación de los 3 primeros ejercicios) ▶ 4 series de 25 abdominales 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 min de movilidad articular ▶ 30 min de trote ligero ▶ Estiramiento general, y multisaltos, fartlek (cambios de velocidad) 20 min, 1 min de carrera rítmica x 1 min de trote ligero, 30 min ▶ Estiramiento ligero para terminar 	Descanso o 20 min de trote ligero	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 min de movilidad articular ▶ 50 min de trote ligero ▶ Estiramiento general ▶ Ejercicios técnicos de carrera: (patada al frente, patada atrás, jogging, gacelas con las 2 piernas, combinación de los 3 primeros ejercicios) 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 min de movilidad articular ▶ 30 min de trote ligero ▶ Estiramiento general, y multisaltos, fartlek (cambios de velocidad) 20 min, 1 min de carrera rítmica x 1 min de trote ligero, 30 min ▶ Estiramiento ligero para terminar 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 min de movilidad articular ▶ 1 hr de trote ligero en cerro o campo traviesa 	Descanso

Distancia	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
21 K	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 min de movilidad articular ▶ 40 min de trote ligero ▶ Estiramiento general ▶ Ejercicios técnicos de carrera (patada atrás, patada de frente, jogging, gacelas, skipping, combinación de los tres primeros ejercicios) ▶ 6 X 100 metros a velocidad media ▶ 5 min de trote ligero para terminar 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 min de movilidad articular ▶ 1 hr de trote ligero ▶ Estiramiento general ▶ Ejercicios técnicos de carrera: Fuerza general con el propio peso (sentadillas, lagartijas, desplantes caminando, colgándose de barra, subir gradas, bajar caminando) todo 3 series de 12 repeticiones ▶ Abdomen 5 series de 25 repeticiones 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 min de movilidad articular ▶ 30 min de trote ligero ▶ Estiramiento general 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 min de movilidad articular ▶ 40 min de trote ligero ▶ Estiramiento general ▶ Ejercicios técnicos de carrera (patada atrás, patada de frente, jogging, gacelas, skipping, combinación de los tres primeros ejercicios) ▶ 6 X 100 metros a velocidad media ▶ 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 rápido ▶ Fartlek: 30 min, 1 min corriendo x 1 min de trote ▶ Estiramiento ligero para terminar 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 5 min de movilidad articular ▶ 1:15 hrs de trote en cerro o a campo traviesa 	Descanso