

¡¡SOLO FALTA 1 SEMANA!!

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Movilidad +	Movilidad +		Movilidad +	
Trote o caminata 30 min.	Trote o caminata 10 min.		Trote o caminata 30 min.	
+	+	DESCANSO	+	Descanso
Estiramientos con duración de 30 segundos cada movimiento.	Estiramientos +		Estiramiento con duración de 30 seg. Cada movimiento	
	Técnica carrera +			
	Repeticiones 10 x 200m x 1min.			
	+			
	Trote o caminar 5 min.			
	+			
	Estiramientos			

Descanso activo: miércoles, viernes, sábado y domingo. Caminar, nadar, yoga, bicicleta fija, etc.

Movilidad: Movimiento circular de tobillo 16 veces cada pie, flexión y extensión de rodillas y caderas 16 veces, rotación externa y flexión de cadera 16 veces, flexión y extensión de tronco y cadera 6 veces, inclinación lateral del tronco 16 veces cada lado, rotación de tronco 16 veces cada lado, flexión de hombros 16 veces cada hombro y extensión de hombros 16 veces.

El tronco debe ir siempre recto, evitando la frecuente torsión del mismo para equilibrar el cuerpo.

El braceo es el verdadero responsable de esta función estabilizadora, gastando una menor energía para realizar la misma acción, por tanto, tronco relajado y sin rotar y siempre realizar braceo.

Las manos deben ir relajadas, puños apretados consumen energía y no aportan ningún beneficio en la velocidad de desplazamiento (sea cual sea la distancia de la carrera).

La cadera debe ir siempre hacia adelante, para evitar así la flexión del tronco.

En cada zancada, tras realizar el ejercicio con amplitud, el pie debe ir a buscar el suelo enérgicamente para obtener mayores sensaciones en la pisada y conseguir una mayor propulsión.

InnerUpiita@ipn.mx

¡¡Faltan 2 Semanas!!

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Movilidad +			Movilidad +	Movilidad +
Trote o caminata 10 min.	Movilidad +		Trote o caminata 10 min.	Trote o caminata rápido 5 min.
+	Trote o caminar 10 min.		+	+
Estiramientos +	+	DESCANSO	Estiramiento +	Estiramientos +
Circuito de fuerza, mínimo 2, máximo 3 series de 10 estaciones de 20 repeticiones cada ejercicio por 3 minutos de pausa entre cada serie.	Estiramiento +		Técnica de carrera +	10 x 50m. Zancada amplia +
	Técnica carrera +		Intervalos 3 x 1km x 5min. +	Carrera a ritmo rápido 25 min. 5.5km. +
	Intervalos 3 x 1 km x 5 min. +		Trote o caminar 5 min. +	Estiramiento
	Estiramientos		Estiramientos.	

Descanso activo: miércoles, sábado y domingo. Caminar, nadar, yoga, bicicleta fija, etc.

Movilidad: Movimiento circular de tobillo 16 veces cada pie, flexión y extensión de rodillas y caderas 16 veces, rotación externa y flexión de cadera 16 veces, flexión y extensión de tronco y cadera 6 veces, inclinación lateral del tronco 16 veces cada lado, rotación de tronco 16 veces cada lado, flexión de hombro 16 veces cada hombro y extensión de hombros 16 veces.

El tronco debe ir siempre recto, evitando la frecuente torsión del mismo para equilibrar el cuerpo.

El braceo es el verdadero responsable de esta función estabilizadora, gastando una menor energía para realizar la misma acción, por tanto, tronco relajado y sin rotar y siempre realizar braceo.

Las manos deben ir relajadas, puños apretados consumen energía y no aportan ningún beneficio en la velocidad de desplazamiento (sea cual sea la distancia de la carrera).

La cadera debe ir siempre hacia adelante, para evitar así la flexión del tronco.

En cada zancada, tras realizar el ejercicio con amplitud, el pie debe ir a buscar el suelo enérgicamente para obtener mayores sensaciones en la pisada y conseguir una mayor propulsión.

¡¡Faltan 3 Semanas!!

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Movilidad + Trote o caminata 20 min.	Movilidad + Trote o caminata rápido 5 min.	DESCANSO	Movilidad + Trote o caminata 10 min.	Movilidad + Trote 5 km 30 min.
+ Estiramientos + Circuito de fuerza, mínimo 2, máximo 3 series de 10 estaciones de 20 repeticiones cada ejercicio por 3 minutos de pausa entre cada serie.	+ Estiramiento + Técnica carrera + Carrera rápida 20 min.		+ Estiramiento + Técnica de carrera + Intervalos 3 x 1 km x 5 min + Estiramiento	+ Estiramientos

Descanso activo: miércoles, sábado y domingo. Caminar, nadar, yoga, bicicleta fija, etc.

Movilidad: Movimiento circular de tobillo 16 veces cada pie, flexión y extensión de rodillas y caderas 16 veces, rotación externa y flexión de cadera 16 veces, flexión y extensión de tronco y cadera 6 veces, inclinación lateral del tronco 16 veces cada lado, rotación de tronco 16 veces cada lado, flexión de hombros 16 veces cada hombro y extensión de hombros 16 veces.

El tronco debe ir siempre recto, evitando la frecuente torsión del mismo para equilibrar el cuerpo.

El braceo es el verdadero responsable de esta función estabilizadora, gastando una menor energía para realizar la misma acción, por tanto, tronco relajado y sin rotar y siempre realizar braceo.

Las manos deben ir relajadas, puños apretados consumen energía y no aportan ningún beneficio en la velocidad de desplazamiento (sea cual sea la distancia de la carrera).

La cadera debe ir siempre hacia adelante, para evitar así la flexión del tronco.

En cada zancada, tras realizar el ejercicio con amplitud, el pie debe ir a buscar el suelo enérgicamente para obtener mayores sensaciones en la pisada y conseguir una mayor propulsión.

¡¡Faltan 4 Semanas!!

LUNES	MATES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Movilidad + Trote o caminata 10 min.	Movilidad +		Movilidad +	
+ Estiramientos +	Trote o caminata rápido 5 min. +	DESCANSO	Trote o caminata 10 min. +	Movilidad +
Circuito de fuerza, mínimo 2, máximo 3 series de 10 estaciones de 20 repeticiones cada ejercicio por 3 minutos de pausa entre cada serie.	Estiramiento +		Estiramiento +	Trote mínimo 4.5km 5 km máximo o 30 min. +
	Técnica carrera +		Técnica de carrera +	
	Carrera a ritmo medio 15 min. +		Intervalos 3 x 500m x 5 min +	Estiramientos
	Estiramientos		Estiramiento	

Descanso activo: miércoles, sábado y domingo. Caminar, nadar, yoga, bicicleta fija, etc.

Movilidad: Movimiento circular de tobillo 16 veces cada pie, flexión y extensión de rodillas y caderas 16 veces, rotación externa y flexión de cadera 16 veces, flexión y extensión de tronco y cadera 6 veces, inclinación lateral del tronco 16 veces cada lado, rotación de tronco 16 veces cada lado, flexión de hombros 16 veces cada hombro y extensión de hombros 16 veces.

El tronco debe ir siempre recto, evitando la frecuente torsión del mismo para equilibrar el cuerpo.

El braceo es el verdadero responsable de esta función estabilizadora, gastando una menor energía para realizar la misma acción, por tanto, tronco relajado y sin rotar y siempre realizar braceo.

Las manos deben ir relajadas, puños apretados consumen energía y no aportan ningún beneficio en la velocidad de desplazamiento (sea cual sea la distancia de la carrera).

La cadera debe ir siempre hacia adelante, para evitar así la flexión del tronco.

En cada zancada, tras realizar el ejercicio con amplitud, el pie debe ir a buscar el suelo enérgicamente para obtener mayores sensaciones en la pisada y conseguir una mayor propulsión.

¡¡Faltan 5 Semanas!!

LUNES	MATES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	
Movilidad + Trote o caminata 20 min.	Movilidad +	DESCANSO	Movilidad +		
+ Estiramientos +	Trote o caminata rápido 5 min.		+	Movilidad +	
Circuito de fuerza, mínimo 2, máximo 3 series de 10 estaciones de 20 repeticiones cada ejercicio por 3 minutos de pausa entre cada serie.	+ Estiramiento +		Técnica de carrera +	+	Trote mínimo 5 km +
	Técnica carrera +		Intervalos 5 x 500m x 2 min +		Estiramientos
	Carrera a ritmo medio 25 min. +			Trote o caminata 5 min. +	
	Estiramientos		Estiramiento		

Descanso activo: miércoles, sábado y domingo. Caminar, nadar, yoga, bicicleta fija, etc.

Movilidad: Movimiento circular de tobillo 16 veces cada pie, flexión y extensión de rodillas y caderas 16 veces, rotación externa y flexión de cadera 16 veces, flexión y extensión de tronco y cadera 6 veces, inclinación lateral del tronco 16 veces cada lado, rotación de tronco 16 veces cada lado, flexión de hombros 16 veces cada hombro y extensión de hombros 16 veces.

El tronco debe ir siempre recto, evitando la frecuente torsión del mismo para equilibrar el cuerpo.

El braceo es el verdadero responsable de esta función estabilizadora, gastando una menor energía para realizar la misma acción, por tanto, tronco relajado y sin rotar y siempre realizar braceo.

Las manos deben ir relajadas, puños apretados consumen energía y no aportan ningún beneficio en la velocidad de desplazamiento (sea cual sea la distancia de la carrera).

La cadera debe ir siempre hacia adelante, para evitar así la flexión del tronco.

En cada zancada, tras realizar el ejercicio con amplitud, el pie debe ir a buscar el suelo enérgicamente para obtener mayores sensaciones en la pisada y conseguir una mayor propulsión.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Movilidad + Trote o caminata 20 minutos + Estiramientos + Circuito de fuerza mínimo 2, máximo 3 series de 10 estaciones de 20 repeticiones cada ejercicio X 3 minutos de pausa entre cada serie	Movilidad + Trote o caminata rápida 5 minutos + Estiramientos + Técnica de carrera + Carrera a ritmo medio 20 min. + Estiramiento	DESCANSO	Movilidad + Trote o caminata 10 minutos + Estiramientos + Técnica de carrera + Intervalos 4 x 500m x 2 min + Trote o caminata 5km + Estiramiento	Movilidad + Trote mínimo 4.5km + Estiramiento

Descanso activo: miércoles, sábado y domingo. Caminar, nadar, yoga, bicicleta fija, etc.

Movilidad: Movimiento circular de tobillo 16 veces cada pie, flexión y extensión de rodillas y caderas 16 veces, rotación externa y flexión de cadera 16 veces, flexión y extensión de tronco y cadera 6 veces, inclinación lateral del tronco 16 veces cada lado, rotación de tronco 16 veces cada lado, flexión de hombro s 16 veces cada hombro y extensión de hombros 16 veces.

El tronco debe ir siempre recto, evitando la frecuente torsión del mismo para equilibrar el cuerpo.

El braceo es el verdadero responsable de esta función estabilizadora, gastando una menor energía para realizar la misma acción, por tanto, tronco relajado y sin rotar y siempre realizar braceo.

Las manos deben ir relajadas, puños apretados consumen energía y no aportan ningún beneficio en la velocidad de desplazamiento (sea cual sea la distancia de la carrera).

La cadera debe ir siempre hacia adelante, para evitar así la flexión del tronco.

En cada zancada, tras realizar el ejercicio con amplitud, el pie debe ir a buscar el suelo enérgicamente para obtener mayores sensaciones en la pisada y conseguir una mayor propulsión.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Movilidad + Trote o caminata 10 minutos + Estiramientos + 3 x 12 medias sentadillas, desplantes al frente, elevación de talones, dominadas o remo con ligas, lagartijas, fondos, simular braceo de carrera con liga (3 x 50 tiempos) + 2 x 20 abdominales y lumbares + Trote o caminata 12 min. + Estiramiento	Movilidad + Trote o caminata rápida 5 minutos + Estiramientos + Técnica de carrera + Carrera a ritmo medio 20 min. + Estiramiento	DESCANSO	Movilidad + Trote o caminata 10 minutos + Estiramientos + Técnica de carrera + Intervalos 4 x 500m x 2 min + Trote o caminata 5km + Estiramiento	Movilidad + Trote mínimo 4.5km + Estiramiento

Descanso activo: miércoles, sábado y domingo. Caminar, nadar, yoga, bicicleta fija, etc.

Movilidad: Movimiento circular de tobillo 16 veces cada pie, flexión y extensión de rodillas y caderas 16 veces, rotación externa y flexión de cadera 16 veces, flexión y extensión de tronco y cadera 6 veces, inclinación lateral del tronco 16 veces cada lado, rotación de tronco 16 veces cada lado, flexión de hombro 16 veces cada hombro y extensión de hombros 16 veces.

El tronco debe ir siempre recto, evitando la frecuente torsión del mismo para equilibrar el cuerpo.

El braceo es el verdadero responsable de esta función estabilizadora, gastando una menor energía para realizar la misma acción, por tanto, tronco relajado y sin rotar y siempre realizar braceo.

Las manos deben ir relajadas, puños apretados consumen energía y no aportan ningún beneficio en la velocidad de desplazamiento (sea cual sea la distancia de la carrera).

La cadera debe ir siempre hacia adelante, para evitar así la flexión del tronco.

En cada zancada, tras realizar el ejercicio con amplitud, el pie debe ir a buscar el suelo enérgicamente para obtener mayores sensaciones en la pisada y conseguir una mayor propulsión.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Movilidad + Trote o caminata 10 minutos + Estiramientos + 3 x 12 medias sentadillas, desplantes al frente, desplantes lateral, elevación de talones, dominadas o remo con ligas, lagartijas, fondos, simular braceo de carrera con liga (3 x 50 tiempos) + 2 x 20 abdominales y lumbares + Trote o caminata 12 min. + Estiramiento	Movilidad + Trote o caminata rápida 4km o 20 minutos + Estiramientos	DESCANSO	Movilidad + Trote o caminata 10 minutos + Estiramientos + Técnica de carrera + Trote o caminata 5min + Estiramiento	Movilidad + Trote mínimo 4km + Estiramiento

Descanso activo: miércoles, sábado y domingo. Caminar, nadar, yoga, bicicleta fija, etc.

Movilidad: Movimiento circular de tobillo 16 veces cada pie, flexión y extensión de rodillas y caderas 16 veces, rotación externa y flexión de cadera 16 veces, flexión y extensión de tronco y cadera 6 veces, inclinación lateral del tronco 16 veces cada lado, rotación de tronco 16 veces cada lado, flexión de hombro s 16 veces cada hombro y extensión de hombros 16 veces.

El tronco debe ir siempre recto, evitando la frecuente torsión del mismo para equilibrar el cuerpo.

El braceo es el verdadero responsable de esta función estabilizadora, gastando una menor energía para realizar la misma acción, por tanto, tronco relajado y sin rotar y siempre realizar braceo.

Las manos deben ir relajadas, puños apretados consumen energía y no aportan ningún beneficio en la velocidad de desplazamiento (sea cual sea la distancia de la carrera).

La cadera debe ir siempre hacia adelante, para evitar así la flexión del tronco.

En cada zancada, tras realizar el ejercicio con amplitud, el pie debe ir a buscar el suelo enérgicamente para obtener mayores sensaciones en la pisada y conseguir una mayor propulsión.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Movilidad + Trote o caminata 10 minutos + Estiramientos + 3 x 12 medias sentadillas, desplantes al frente, elevación de talones, lagartijas, remo con ligas + 3 x 30 abdominales y lumbares + Trote o caminata 12 min. + Estiramiento	Movilidad + Trote o caminata rápida 3.5km + Estiramientos	DESCANSO	Movilidad + Trote o caminata 35 minutos + Estiramientos + Técnica de carrera + Estiramiento	Movilidad + Trote mínimo 3.5km + Estiramiento

Descanso activo: miércoles, sábado y domingo. Caminar, nadar, yoga, bicicleta fija, etc.

Movilidad: Movimiento circular de tobillo 16 veces cada pie, flexión y extensión de rodillas y caderas 16 veces, rotación externa y flexión de cadera 16 veces, flexión y extensión de tronco y cadera 6 veces, inclinación lateral del tronco 16 veces cada lado, rotación de tronco 16 veces cada lado, flexión de hombro 5 16 veces cada hombro y extensión de hombros 16 veces.

El tronco debe ir siempre recto, evitando la frecuente torsión del mismo para equilibrar el cuerpo.

El braceo es el verdadero responsable de esta función estabilizadora, gastando una menor energía para realizar la misma acción, por tanto, tronco relajado y sin rotar y siempre realizar braceo.

Las manos deben ir relajadas, puños apretados consumen energía y no aportan ningún beneficio en la velocidad de desplazamiento (sea cual sea la distancia de la carrera).

La cadera debe ir siempre hacia adelante, para evitar así la flexión del tronco.

En cada zancada, tras realizar el ejercicio con amplitud, el pie debe ir a buscar el suelo enérgicamente para obtener mayores sensaciones en la pisada y conseguir una mayor propulsión.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Movilidad + Trote o caminata 10 minutos + Estiramientos + 3 x 12 medias sentadillas, desplantes al frente, elevación de talones, lagartijas, remo con ligas + 2 x 20 abdominales y lumbares + Trote o caminata 12 min. + Estiramiento	Movilidad + Trote o caminata rápida 3km + Estiramientos	DESCANSO	Movilidad + Trote o caminata 10 minutos + Técnica de carrera + 10 x 100 m Trote rápido x 30 segundos + Trote o caminata 10 min + Estiramiento	Movilidad + Trote caminata rápida 3km + Estiramiento

Descanso activo: miércoles, sábado y domingo. Caminar, nadar, yoga, bicicleta fija, etc.

Movilidad: Movimiento circular de tobillo 16 veces cada pie, flexión y extensión de rodillas y caderas 16 veces, rotación externa y flexión de cadera 16 veces, flexión y extensión de tronco y cadera 6 veces, inclinación lateral del tronco 16 veces cada lado, rotación de tronco 16 veces cada lado, flexión de hombros 16 veces cada hombro y extensión de hombros 16 veces.

El tronco debe ir siempre recto, evitando la frecuente torsión del mismo para equilibrar el cuerpo.

El braceo es el verdadero responsable de esta función estabilizadora, gastando una menor energía para realizar la misma acción, por tanto, tronco relajado y sin rotar y siempre realizar braceo.

Las manos deben ir relajadas, puños apretados consumen energía y no aportan ningún beneficio en la velocidad de desplazamiento (sea cual sea la distancia de la carrera).

La cadera debe ir siempre hacia adelante, para evitar así la flexión del tronco.

En cada zancada, tras realizar el ejercicio con amplitud, el pie debe ir a buscar el suelo enérgicamente para obtener mayores sensaciones en la pisada y conseguir una mayor propulsión.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Movilidad + Trote o caminata 10 minutos + Estiramientos + 2 x 10 medias sentadillas, desplantes al frente, elevación de talones, lagartijas, remo con ligas + 2 x 20 abdominales y lumbares + Trote o caminata 10min. + Estiramiento	Movilidad + Trote o caminata rápida 2.5km + Estiramientos	DESCANSO	Movilidad + Trote o caminata 10 minutos + Técnica de carrera + 10 x 100 m Trote rápido x 30 segundos + Trote o caminata 10 min + Estiramiento	Movilidad + Trote caminata rápida 2.5km + Estiramiento

Descanso activo: miércoles, sábado y domingo. Caminar, nadar, yoga, bicicleta fija, etc.

Movilidad: Movimiento circular de tobillo 16 veces cada pie, flexión y extensión de rodillas y caderas 16 veces, rotación externa y flexión de cadera 16 veces, flexión y extensión de tronco y cadera 6 veces, inclinación lateral del tronco 16 veces cada lado, rotación de tronco 16 veces cada lado, flexión de hombros 16 veces cada hombro y extensión de hombros 16 veces.

El tronco debe ir siempre recto, evitando la frecuente torsión del mismo para equilibrar el cuerpo.

El braceo es el verdadero responsable de esta función estabilizadora, gastando una menor energía para realizar la misma acción, por tanto, tronco relajado y sin rotar y siempre realizar braceo.

Las manos deben ir relajadas, puños apretados consumen energía y no aportan ningún beneficio en la velocidad de desplazamiento (sea cual sea la distancia de la carrera).

La cadera debe ir siempre hacia adelante, para evitar así la flexión del tronco.

En cada zancada, tras realizar el ejercicio con amplitud, el pie debe ir a buscar el suelo enérgicamente para obtener mayores sensaciones en la pisada y conseguir una mayor propulsión.