

# IPN ONCE K 2017

DIEZ AÑOS  
DE CRUZAR LA META JUNTOS  
21 MAYO / 5,11,21 K

**¡PREPÁRATE!**  
FALTAN 10 SEMANAS

Este es tu plan de entrenamiento para  
la semana del: **13 al 19 de marzo**

| DISTANCIA   | LUNES  | MARTES  | JUEVES  | VIERNES  |
|-------------|--|---|---|--|
| <b>5 k</b>  | Movilidad + trote o caminar 10 min + estiramientos + 2 x 12 medias sentadillas, desplantes al frente, elevación de talones, lagartijas, remo con liga + 2 x 20 abdominales y lumbares + trote o caminar 12 min + estiramientos | Movilidad + trote o caminar rápido 3 km + estiramientos   | Movilidad + trote o caminar 10 min + estiramientos + técnica de carrera + 10 x 100 m Trote rápido X 30 seg + trote o caminar 10 min + estiramientos | Movilidad + trote o caminar rápido 3 km + estiramientos          |
| <b>11 k</b> | Movilidad + trote o caminar 10 min + estiramientos + 2 x 12 medias sentadillas, desplantes al frente, elevación de talones, lagartijas, remo con liga + 2 x 20 abdominales y lumbares + trote o caminar 15 min + estiramientos | Movilidad + trote o caminar 4 km o 20 min + estiramientos | Movilidad + trote o caminar 30 min + estiramientos + técnica de carrera + 10 x 100 m Trote rápido X 30 seg + estiramientos                          | Movilidad + trote o caminar rápido 4 km + estiramientos          |
| <b>21 k</b> | Movilidad + trote o caminar 10 min + estiramientos + 2 x 12 medias sentadillas, desplantes al frente, elevación de talones, lagartijas, remo con liga + 2 x 20 abdominales y lumbares + trote o caminar 20 min + estiramientos | Movilidad + trote o caminar rápido 5 km + estiramientos   | Movilidad + trote o caminar 30 min + estiramientos + técnica de carrera + 10 x 100 m Trote rápido x 30 seg + estiramientos                          | Movilidad + trote o caminar rápido 8 km o 40 min + estiramientos |

Descanso activo: Miércoles, sábado y domingo. Caminar, nadar, yoga, bicicleta fija, paseo en bicicleta, etc.

Movilidad: Movimiento circular de tobillos 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 16 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 realizar esta función estabilizadora, gastando una menor energía para realizar la misma acción, por tanto, tronco relajado y sin rotar y siempre realizar el braceo.

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

La cadera siempre debe ir hacia adelante, para evitar 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.

Sesión propuesta por los profesores: José Antonio Tafolla, Pedro Lorenzo Rodríguez y Dolores de Paz.

[www.carreraipnoncek.ipn.mx](http://www.carreraipnoncek.ipn.mx)

