



**RUTINA**

**SEMANA L**

# RUTINA CARRERA

En la lectura del día aprendimos sobre el atletismo y las pruebas que se realizan en las diversas competiciones.

Es momento de practicar dos distancias durante la semana.

# REPETIR LUNES -VIERNES

- Realizar ejercicios de estiramiento durante 10 minutos.
- Anotar los tiempos de las dos pruebas a ejecutar:
  - Carrera de velocidad de 60 metros.
  - Carrera de velocidad de 100 metros.

- Tratar de mejorar día a día el tiempo en que fue realizada la prueba el día anterior.
- Realiza los ejercicios indicados cada día, durante una semana.
- Realizar el esfuerzo máximo sin causar lesiones.