



Día de Los Muertos 5K Club de Entrenamiento

3 WINS Fitness gustaría presentarles un nuevo programa de caminar y correr para la comunidad de San Fernando. Ustedes pueden utilizar este programa para su próximo evento "Día de Los Muertos 5k Relay!"

Este programa fue creado por 3 WINS Fitness para ayudar a guiar y preparar a los individuos para lograr sus metas de aptitud física. El programa del departamento de Kinesiología de la Universidad Estatal de California, Northridge llamado 3 WINS se estableció en el Valle de San Fernando en 2011 y ha estado operando desde entonces. Ahora que tenemos este sistema virtual nos gustaría poder hacer llegar este proyecto a todos ustedes. También queremos ayudar a aquellos que puedan necesitar alguna orientación o un empujón para incorporar el ejercicio en su vida diaria.

Este programa de correr consiste de diez semanas de preparación para ayudarle a mejorar su resistencia y aumentar su tiempo de actividad física. Mire el programa y decida dónde debe comenzar según a su nivel de actividad actual. Sea conservador y comience a caminar mientras aumenta su velocidad gradualmente con el tiempo. Cada semana puede progresar hasta que llegue a el Día de los Muertos, para poder participar a la distancia que usted elija. También aconsejamos a todos que verifiquen la calidad de aire antes de hacer ejercicio al aire libre, especialmente si tiene algún problema de salud. Por favor, visite www.weather.com o <https://www.airnow.gov/> . ¡Estamos muy emocionados de ayudar a nuestra comunidad de San Fernando y ver a todos ustedes alcanzar sus metas de aptitud física! Estamos aquí para ustedes, para apoyarlos y guiarlos a lo largo de este camino. ¡Empecemos!

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo	Tiempo
Prepa 1	3x (10 min caminada)	Descanso	3x (10 min caminada)	Descanso	3x (10 min caminada)	Descanso	Descanso	90 min
Prepa 2	2x (15 min caminada)	Descanso	2x (15 min caminada)	2x (15 min caminada)	Descanso	2x (15 min caminada)	Descanso	120 min
Prepa 3	30 min caminada	Descanso	30 min caminada	30 min caminada	Descanso	30 min caminada	Descanso	120 min
Prepa 4	30 min caminada	Descanso	30 min caminada	30 min caminada	Descanso	45 min caminada	Descanso	135 min
Prepa 5	30 min caminada	Descanso	6x (4 min caminada, 1 min trotar)	45 min caminada	Descanso	6x (4 min caminada, 1 min trotar)	Descanso	135 min
Prepa 6	45 min caminada	Descanso	6x (4 min caminada, 1 min trotar)	6x (3 min caminada, 2 min trotar)	Descanso	6x (3 min caminada, 2 min trotar)	Descanso	135 min
Prepa 7	45 min caminada	Descanso	6x (2 min caminada, 3 min trotar)	6x (4 min caminada, 1 min trotar)	Descanso	3x (5 min caminada, 5 min trotar)	Descanso	135 min
Prepa 8	45 min caminada	Descanso	3x (5 min caminada, 5 min trotar)	6x (2 min caminada, 3 min trotar)	Descanso	1x (20 min caminada, 10 min trotar)	Descanso	135 min
Prepa 9	1x (15 min caminada, 15 min trotar) + 5 min caminada	Descanso	1x (15 min caminada, 15 min trotar) + 5 min caminada	1x (15 min caminada, 15 min trotar) + 5 min caminada	Descanso	1x (15 min caminada, 15 min trotar) + 5 min caminada	Descanso	140 min
Prepa 10	1x (15 min caminada, 15 min trotar) + 5 min caminada	Descanso	1x (10 min caminada, 20 min trotar) + 5 min caminada	1x (15 min caminada, 15 min trotar) + 5 min caminada	Descanso	1x (10 min caminada, 20 min trotar) + 5 min caminada	Descanso	140 min

Videos de entrenamiento por instructores de 3Wins estarán disponibles en la pagina social de San Fernando bajo la sección "Virtual Fitness & Wellness", favor de visitar sfcity.org/sfrecreation/#fitness-wellness