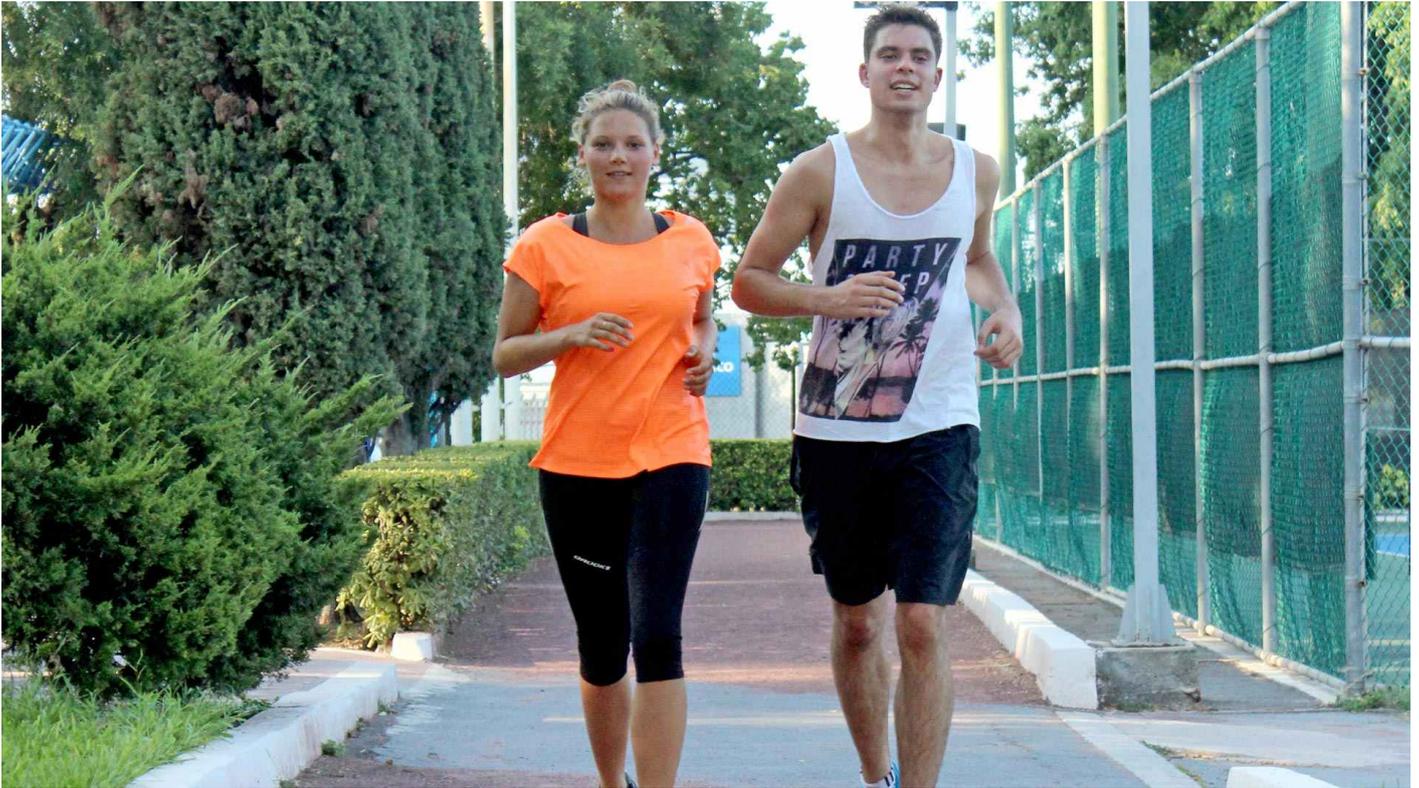


# Prepárate para el Borregos 5 y 10K



**Luis Mario García | Campus Monterrey**

**A menos de un mes del Borregos 5 y 10K**, aún puedes participar a pesar de tener poca experiencia en este tipo de eventos deportivos o falta de preparación, ya que aún hay tiempo para poder terminar la carrera.

“Es importante la preparación y la disciplina, además de acercarse a un entrenador o preparador físico para poder realizar un entrenamiento adecuado a sus necesidades”, señaló Víctor Oviedo, profesor atlético del área Atlética y Deportiva.

**El evento se celebrará el 9 de septiembre a las 8:00 horas**, las inscripciones siguen abiertas en **Tec Store, Innova Sport o en la página de internet de Trotime** y lo recaudado se destinará a Effeta, A.B.P., que brinda educación integral a jóvenes con discapacidad intelectual. **El costo es de 200 pesos a la Comunidad Tec y 300 pesos al público en general.**

Este tipo de carreras de alto rendimiento requieren de una preparación constante si se busca realizar un buen tiempo, pero si quieres participar en ésta, que forma parte de los festejos del 75 Aniversario del Tecnológico de Monterrey, puedes seguir estas indicaciones para terminarla.

# Principiantes



- Conseguir tenis para correr y ropa adecuada. El calzado adecuado es esencial para poder realizar la carrera.
- Trazar un plan de los días a la semana que vas a ejercitarte, descansar de uno a dos días.
- Establecer una hora para el ejercicio, de preferencia por la mañana, antes de las 10:00 horas, o en la noche, después de las 19:00 horas.
- Calentar adecuadamente de 10 a 15 minutos, tendones, ligamentos y músculos.
- Trotar de 15 a 20 minutos a un ritmo que puedas mantener sin detenerte.
- La siguiente semana aumentar el tiempo de trote, por lo menos 10 minutos, y así la siguiente.
- No es recomendable correr y después caminar para descansar, lo más importante es mantener el trote a una velocidad estable.
- Los últimos dos días de entrenamiento bajar el tiempo de trote a un 50 por ciento.

/>>

En el caso de los principiantes, el 5K es el más recomendable de realizar y una vez mejor preparados emprender la aventura del 10K.

# Intermedios



- > Trotar más de media hora y hasta una hora en los entrenamientos.
- > Pueden utilizar otros métodos de entrenamiento, como trotar en pendientes.
- > No realizar cambios bruscos de kilometrajes para la carrera, deben ser graduales.
- > Respetar las intensidades del trote, no cambiarlos de forma brusca.
- > Aumentar en un 10 por ciento el tiempo o la distancia del trote en cada entrenamiento.

/>>

Tanto para principiantes como intermedios es indispensable un buen descanso y una alimentación adecuada antes de la carrera. Aquí te presentamos algunos tips.

# Recomendaciones generales.

- > Dormir 7 horas antes de la carrera o las horas que usualmente duermes durante la semana.
- > Alimentación sana, con énfasis en frutas y verduras, ya que al correr se pierden líquidos y minerales.
- > Un día antes no comer alimentos a los que no se esté acostumbrado el cuerpo.
- > Descansar de uno a dos días antes de la carrera.
- > No pensar en exceso un día antes de la carrera, mejor realizar otras actividades relajantes.
- > En caso de más dudas acercarse a un profesional de Atletismo.



/>>

La carrera está próxima y mientras mejor entrenamiento tengas el éxito será más cercano. Recuerda que lo importante es divertirse y convivir en este evento de aniversario.