

Carrera de 5 km

guía de entrenamiento



¡Ve a tu ritmo feliz!



Programas de entrenamiento para la carrera de 5 km de Girls on the Run

desarrollados por Jenny Hadfield

¡Los siguientes programas están diseñados para guiarlo(a) a la línea de llegada! Hay un programa para todos y la verdadera clave para el éxito comienza al determinar el mejor programa para su nivel de actividad actual. ¡Así, progresará de forma segura y disfrutará de una experiencia memorable con 'Girls on the Run' en su vida!

Hay cinco Programas de entrenamiento para la carrera de 5 km:

1. Caminar [solo caminar]
2. Caminar-Correr [alternar un poco de carrera con caminar]
3. Correr-Caminar [alternar un poco de caminata con correr]
4. Correr [solo correr]
5. Correr en nivel avanzado [for those who have run half marathons]

Además de los programas de capacitación mencionados anteriormente, lo alentamos a que pruebe los **desafíos de GOTR** incluidos en la página 14 de este folleto. ¡Independientemente del programa de capacitación que elija, los desafíos de GOTR son actividades divertidas y estimulantes mentalmente para ayudar a maximizar el impacto de esta guía de capacitación!

¿Por qué tantos?

Porque todos se encuentran en un nivel de estado físico diferente y todos tienen diferentes objetivos para el día de la carrera de 5 km. ¡Algunos de ustedes estarán iniciando un programa de ejercicios por primera vez y preparándose para participar en su evento inaugural de 5 km y otros pueden ser corredores diarios! En todo caso, todos estamos entrenando para llegar a la línea de inicio de la carrera de una manera segura y, lo más importante, ¡sonreír mientras cruzamos la línea de llegada con nuestros amigos y familiares!

Acerca de la entrenadora Jenny Hadfield

Jenny es autora de tres libros publicados (Marathoning for Mortals, Running for Mortals, Training for Mortals), escritora, entrenadora, oradora y atleta de resistencia. Tiene una licenciatura en Fisiología del ejercicio, una maestría en Ciencias del ejercicio y es entrenadora certificada y entrenadora personal. Para obtener más información sobre Jenny, visite www.JennyHadfield.com.

CAMINAR LA CARRERA DE 5 KM

[Opción más adecuada para aquellos que quieren caminar los 5 km o que han estado inactivos durante cuatro o más meses]

Desafío de GOTR: Mientras completa los ejercicios diarios, desafíese mentalmente por completar el desafío de GOTR para esa semana, que se encuentran en la página 14. ¡Estos desafíos de GOTR están diseñados para maximizar el impacto de la guía de entrenamiento y estimular su mente mientras mueve su cuerpo!

	L	M	X	J	V	S	D
	Caminar Paso conversacional 6-7	Hacer cross-training o descansar Modera 7	Caminar Paso conversacional 6-7	Día de descanso	Hacer cross-training o descansar Modera 7	Caminar Paso conversacional 6-7	Día de descanso
Semana 1	25 min	30 min	25 min	Descanso	30 min	30 min	Descanso
Semana 2	25 min	20 min	25 min	Descanso	30 min	30 min	Descanso
Semana 3	25 min	30 min	30 min	Descanso	30 min	35 min	Descanso
Semana 4	30 min	30 min	30 min	Descanso	30 min	35 min	Descanso
Semana 5	30 min	30 min	35 min	Descanso	30 min	40 min	Descanso
Semana 6	30 min	30-40 min	35 min	Descanso	30-40 min	40 min	Descanso
Semana 7	35 min	30-40 min	35 min	Descanso	30-40 min	45 min	Descanso
Semana 8	35 min	30-40 min	40 min	Descanso	30-40 min	50 min	Descanso
Semana 9	40 min	30-40 min	40 min	Descanso	30-40 min	45 min	Descanso
Semana 10	30 min	30 min	30 min	Descanso	30 min	Caminar 5 km	Descanso

CAMINAR-CORRER LA CARRERA DE 5 KM

[Opción más adecuada para aquellos que han estado caminando o haciendo ejercicio regularmente 2-3 veces por semana, durante por lo menos 3-4 meses]

Desafío de GOTR: Mientras completa los ejercicios diarios, desafíese mentalmente por completar el desafío de GOTR para esa semana, que se encuentran en la página 14. ¡Estos desafíos de GOTR están diseñados para maximizar el impacto de la guía de entrenamiento y estimular su mente mientras mueve su cuerpo!

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	Caminar-correr Moderada 7	Hacer cross-training o descansar Suave 6	Caminar-correr Moderada 7	Día de descanso	Hacer cross-training o descansar Suave 6-7	Caminar-correr Moderada 7	Día de descanso
Semana 1	24 min Correr 1min/Caminar 3min Repetir 6 veces	30-40 min	24 min Correr 1min/Caminar 3min Repetir 6 veces	Descanso	30-40 min	24 min Correr 1min/Caminar 3min Repetir 6 veces	Descanso
Semana 2	24 min Correr 1min/Caminar 3min Repetir 5 veces	30-40 min	24 min Correr 1min/Caminar 3min Repetir 6 veces	Descanso	30-40 min	24 min Correr 1min/Caminar 3min Repetir 6 veces	Descanso
Semana 3	24 min Correr 1min/Caminar 3min Repetir 6 veces	30-40 min	28 min Correr 1min/Caminar 3min Repetir 7 veces	Descanso	30-40 min	28 min Correr 1min/Caminar 3min Repetir 7 veces	Descanso
Semana 4	28 min Correr 1min/Caminar 3min Repetir 6 veces	30-40 min	28 min Correr 1min/Caminar 3min Repetir 7 veces	Descanso	30-40 min	28 min Correr 1min/Caminar 3min Repetir 7 veces	Descanso
Semana 5	28 min Correr 1min/Caminar 3min Repetir 7 veces	30-40 min	28 min Correr 1min/Caminar 3min Repetir 7 veces	Descanso	30-40 min	30 min Correr 2min/Caminar 3min Repetir 6 veces	Descanso
Semana 6	30 min Correr 2min/Caminar 3min Repetir 6 veces	30-40 min	30 min Correr 2min/Caminar 3min Repetir 6 veces	Descanso	30-40 min	35 min Correr 2min/Caminar 3min Repetir 7 veces	Descanso
Semana 7	30 min Correr 2min/Caminar 3min Repetir 6 veces	30-40 min	35 min Correr 2min/Caminar 3min Repetir 7 veces	Descanso	30-40 min	40 min Correr 2min/Caminar 3min Repetir 8 veces	Descanso
Semana 8	35 min Correr 2min/Caminar 3min Repetir 7 veces	30-40 min	36 min Correr 2min/Caminar 2min Repetir 9 veces	Descanso	30-40 min	40 min Correr 2min/Caminar 2min Repetir 10 veces	Descanso
Semana 9	36 min Correr 2min/Caminar 2min Repetir 9 veces	30-40 min	36 min Correr 2min/Caminar 2min Repetir 9 veces	Descanso	30-40 min	40 min Correr 2min/Caminar 2min Repetir 10 veces	Descanso
Semana 10	36 min Correr 2min/Caminar 2min Repetir 9 veces	Descanso	32 min Correr 2min/Caminar 2min Repetir 8 veces	30 min	Descanso	Carrera de 5 km Correr/Caminar 2/2	Descanso

CORRER-CAMINAR LA CARRERA DE 5 KM

[Opción más adecuada para aquellos que participan en una carrera de 5 km por primera vez y que corren de vez en cuando, o para corredores que se lesionaron y están volviendo a correr.]

Desafío de GOTR: Mientras completa los ejercicios diarios, desafíese mentalmente por completar el desafío de GOTR para esa semana, que se encuentran en la página 14. ¡Estos desafíos de GOTR están diseñados para maximizar el impacto de la guía de entrenamiento y estimular su mente mientras mueve su cuerpo!



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	Correr-caminar Paso conversacional 6-7	Hacer cross-training o descansar Moderada 7	Correr-caminar Paso conversacional 6-7	Día de descanso	Hacer cross-training o descansar Moderada 7	Correr-caminar Paso conversacional 6-7	Día de descanso
Semana 1	25 min Correr 3min/Caminar 2min Repetir 5 veces	30-40 min	25 min Correr 3min/Caminar 2min Repetir 5 veces	Descanso	30-40 min	25 min Correr 3min/Caminar 2min Repetir 5 veces	Descanso
Semana 2	25 min Correr 3min/Caminar 2min Repetir 5 veces	30-40 min	25 min Correr 3min/Caminar 2min Repetir 5 veces	Descanso	30-40 min	25 min Correr 3min/Caminar 2min Repetir 5 veces	Descanso
Semana 3	25 min Correr 3min/Caminar 2min Repetir 5 veces	30-40 min	30 min Correr 3min/Caminar 2min Repetir 6 veces	Descanso	30-40 min	30 min Correr 3min/Caminar 2min Repetir 6 veces	Descanso
Semana 4	30 min Correr 3min/Caminar 2min Repetir 6 veces	30-40 min	30 min Correr 3min/Caminar 2min Repetir 6 veces	Descanso	30-40 min	30 min Correr 3min/Caminar 2min Repetir 6 veces	Descanso
Semana 5	30 min Correr 4min/Caminar 2min Repetir 5 veces	30-40 min	30 min Correr 4min/Caminar 2min Repetir 5 veces	Descanso	30-40 min	36 min Correr 4min/Caminar 2min Repetir 6 veces	Descanso
Semana 6	30 min Correr 4min/Caminar 2min Repetir 5 veces	30-40 min	36 min Correr 4min/Caminar 2min Repetir 6 veces	Descanso	30-40 min	36 min Correr 4min/Caminar 2min Repetir 6 veces	Descanso
Semana 7	36 min Correr 4min/Caminar 2min Repetir 6 veces	30-40 min	35 min Correr 4min/Caminar 1min Repetir 7 veces	Descanso	30-40 min	40 min Correr 4min/Caminar 1min Repetir 8 veces	Descanso
Semana 8	36 min Correr 4min/Caminar 2min Repetir 6 veces	30-40 min	35 min Correr 4min/Caminar 1min Repetir 7 veces	Descanso	30-40 min	40 min Correr 4min/Caminar 1min Repetir 8 veces	Descanso
Semana 9	40 min Correr 4min/Caminar 1min Repetir 8 veces	30-40 min	42 min Correr 5min/Caminar 1min Repetir 8 veces	Descanso	30-40 min	42 min Correr 5min/Caminar 1min Repetir 8 veces	Descanso
Semana 10	30 min Correr 5min/Caminar 1min Repetir 5 veces	Descanso	30 min a paso tranquilo Correr 5/Caminar 1 Repetir 5 veces	Descanso	Descanso	Carrera de 5 km Correr/Caminar 5/1	Descanso

CORRER LA CARRERA DE 5 KM

[Opción más adecuada para participantes que han estado corriendo por lo menos 2-3 veces por semana por 20-30 minutos durante por lo menos 4 meses.]

Desafío de GOTR: Mientras completa los ejercicios diarios, desafíese mentalmente por completar el desafío de GOTR para esa semana, que se encuentran en la página 14. ¡Estos desafíos de GOTR están diseñados para maximizar el impacto de la guía de entrenamiento y estimular su mente mientras mueve su cuerpo!

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	Correr Paso conversacional 6-7	Hacer cross-training o descansar Moderada 7	Correr piques* Paso conversacional 6-7	Día de descanso	Hacer cross-training o descansar Moderada 7	Correr Paso conversacional 6-7	Día de descanso
Semana 1	25 min	30-40 min	25 min	Descanso	30-40 min	30 min	Descanso
Semana 2	25 min	30-40 min	25 min	Descanso	30-40 min	30 min	Descanso
Semana 3	25 min	30-40 min	30 min	Descanso	30-40 min	35 min	Descanso
Semana 4	30 min	30-40 min	30 min *Piques	Descanso	30-40 min	35 min	Descanso
Semana 5	30 min	30-40 min	35 min *Piques	Descanso	30-40 min	40 min	Descanso
Semana 6	35 min	30-40 min	35 min *Piques	Descanso	30-40 min	40 min	Descanso
Semana 7	35 min	30-40 min	40 min *Piques	Descanso	30-40 min	45 min	Descanso
Semana 8	40 min	30-40 min	40 min *Piques	Descanso	30-40 min	45 min	Descanso
Semana 9	40 min	30-40 min	35 min *Piques	Descanso	30-40 min	40 min	Descanso
Semana 10	35 min	Descanso	30 min *Piques	Descanso	Descanso	Carrera de 5 km	Descanso

NIVEL AVANZADO CARRERA DE 5 KM

[Opción más adecuada para participantes que han estado corriendo por lo menos 4 veces por semana por 40-50 minutos durante por lo menos 1 año.]

Desafío de GOTR: Mientras completa los ejercicios diarios, desafíese mentalmente por completar el desafío de GOTR para esa semana, que se encuentran en la página 14. ¡Estos desafíos de GOTR están diseñados para maximizar el impacto de la guía de entrenamiento y estimular su mente mientras mueve su cuerpo!



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	Correr Moderada 7	Hacer cross-training o descansar Moderada 7	Correr Intensa 8+	Hacer cross-training o descansar Moderada 7	Correr Paso conversacional 6-7	Correr Paso conversacional 6-7	Día de descanso
Semana 1	40 min	30-45 min	45 min *Piques	30-45 min	40 min	45 min	Descanso
Semana 2	40 min	30-45 min	45 min *Piques	30-45 min	40 min	45 min	Descanso
Semana 3	40 min	30-45 min	45 min *Piques	30-45 min	40 min	50 min	Descanso
Semana 4	45 min	30-45 min	45 min *Entrenamiento de velocidad A	30-45 min	40 min	50 min	Descanso
Semana 5	45 min	30-45 min	45 min *Entrenamiento de velocidad A	30-45 min	40 min	45 min	Descanso
Semana 6	45 min	30-45 min	45 min *Entrenamiento de velocidad B	30-45 min	40 min	60 min	Descanso
Semana 7	45 min	30-45 min	45 min *Entrenamiento de velocidad B	30-45 min	40 min	50 min	Descanso
Semana 8	45 min	30-45 min	45 min *Entrenamiento de velocidad C	30-45 min	40 min	60 min	Descanso
Semana 9	45 min	30-45 min	45 min *Entrenamiento de velocidad C	30-45 min	40 min	45 min	Descanso
Semana 10	40 min	Descanso	45 min *Entrenamiento de velocidad D	Descanso	30 min	Carrera de 5 km	Descanso

Terminos clave del programa de entrenamiento:

PRECALENTAMIENTO: 5 minutos a paso tranquilo antes de cada entrenamiento.

ENFRIAMIENTO: Caminar 5 minutos a paso tranquilo después de cada sesión de ejercicios para reducir poco a poco el ritmo cardíaco y la respiración a niveles normales.

FLEXIBILIDAD: Estirar después de cada entrenamiento cuando los músculos están calientes para mantener o mejorar la flexibilidad y prevenir lesiones.

RITMO CARDÍACO: Usar un monitor cardíaco para mantener un intervalo entre los porcentajes prescritos... de 65-75 % del ritmo cardíaco máximo.

I-RATE: Tasa de esfuerzo percibido. Evalúe su nivel de intensidad basándose en cómo se siente, en una escala del 1 al 10. El 1 corresponde a estar en reposo y el 10 a un nivel máximo de esfuerzo. Utilice este sistema para permanecer en el intervalo de entrenamiento ideal que aparece en el programa de entrenamiento (es decir, 6-7).

CROSS-TRAINING: Incluir actividades diferentes a caminar. El ciclismo, la natación, pilates/yoga, el entrenamiento de fuerza, el entrenador elíptico, el escalador y la bicicleta fija son excelentes modos de hacer "cross-training". El "cross-training" le permite descansar activamente los músculos que usa al caminar mientras que entrena grupos de músculos opuestos y reduce el riesgo de sobreentrenamiento y lesiones. Ayuda a acelerar la recuperación y reduce el desgaste. Zona del ritmo cardíaco de 75-80 % del máximo o nivel I-Rate de 7-8.

ENTRENAMIENTO DE FUERZA (ST, POR LAS SIGLAS EN INGLÉS): Entrenamiento de fuerza con máquinas, pesas, tubos/bandas de resistencia o clases como pilates, tonificación o yoga. Incluir ejercicios de fuerza para la parte superior del cuerpo, la parte central (abdominal y del tronco) y la parte inferior del cuerpo.

PASO TRANQUILO: Camine a un ritmo tranquilo a 70-75 % del ritmo cardíaco máximo o un nivel I-Rate de 7+.

PASO CONVERSACIONAL: El paso conversacional debe ser lento y cómodo. Usted debe tener un paso con el cual pueda mantener una conversación fácilmente. Zona del ritmo cardíaco de 65 a 75 % del máximo o un nivel I-Rate de 6 a 7.5. Nota: El ritmo cardíaco subirá poco a poco debido a la fatiga y la deshidratación. Permita un incremento del 5 % y el ritmo cardíaco de 75 % del máximo en vez de disminuir el paso para mantenerse en la zona.

PASO MODERADO: Paso moderado en 75-80 % del ritmo cardíaco máximo o un nivel I-Rate de 7-8. Un paso con el cual puede escuchar su respiración, pero no respira con dificultad.

PIQUES: Corra durante el entrenamiento a ritmo tranquilo e incluya 3-4 "piques" (aceleraciones) cortos de 30 a 60 segundos dentro de la carrera. Acelere su paso a uno difícil donde pueda escuchar su respiración y se sienta apenas fuera de su zona de confort.

ENTRENAMIENTO DE CAMINAR-CORRER: Caminar para entrar en calor durante 5 minutos a paso acelerado. Correr a un paso en que todavía pueda hablar o un "paso conversacional" por la cantidad de minutos prescritos y volver a caminar a paso rápido por la cantidad de minutos prescritos. Ejemplo: Correr 2 minutos - Caminar 2 minutos - Repetir la secuencia 10 veces durante un total de 40 minutos. Enfriamiento: caminar 5 minutos a paso tranquilo.

ENTRENAMIENTO DE CORRER-CAMINAR: Caminar para entrar en calor durante 5 minutos a paso acelerado. Correr a un paso en que todavía pueda hablar o un "paso conversacional" por la cantidad de minutos prescritos y volver a caminar a paso rápido por la cantidad de minutos prescritos. Ejemplo: Correr 3 minutos - Caminar 2 minutos - Repetir la secuencia 8 veces durante un total de 40 minutos. Enfriamiento: caminar 5 minutos a paso tranquilo.

ENTRENAMIENTO DE CORRER: Caminar para entrar en calor durante 5 minutos a paso acelerado. Correr a un paso en que todavía pueda hablar o un "paso conversacional" en un nivel I-Rate de 6-7 o, si está usando un monitor cardíaco, al 65-75 % del máximo ritmo cardíaco. Enfriamiento: caminar 5 minutos a paso tranquilo.

ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD "A": Caminar para entrar en calor durante 5 minutos a paso acelerado. Correr 10 minutos a paso tranquilo. Luego, repetir lo siguiente 5 veces: Correr un minuto fuerte en un 85-90 % del ritmo cardíaco u 8-9 en la escala I-Rate y después correr 3 minutos a paso tranquilo para recuperarse. Es clave ser disciplinado y correr los segmentos tranquilos relajadamente. De lo contrario, la calidad y el progreso de su carrera se verán comprometidos. Después de las repeticiones de un minuto, enfriar corriendo tranquilamente durante 5 minutos y después caminar tranquilamente durante 5 minutos.

ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD "B": Caminar para entrar en calor durante 5 minutos a paso acelerado. Correr 5 minutos a paso tranquilo. Luego, repetir lo siguiente 5 veces: Correr dos minutos fuerte en un 85-90 % del ritmo cardíaco u 8-9 en la escala I-Rate y después correr 3 minutos a paso tranquilo para recuperarse. Es clave ser disciplinado y correr los segmentos tranquilos relajadamente. De lo contrario, la calidad y el progreso de su carrera se verán comprometidos. Después de las repeticiones de dos minutos, enfriar corriendo tranquilamente durante 5 minutos y después caminar tranquilamente durante 5 minutos.

ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD "C": Caminar para entrar en calor durante 5 minutos a paso acelerado. Correr 5 minutos a paso tranquilo. Luego, repetir lo siguiente 6 veces: Correr dos minutos fuerte en un 85-90 % del ritmo cardíaco u 8-9 en la escala I-Rate y después correr 2 minutos a paso tranquilo para recuperarse. Es clave ser disciplinado y correr los segmentos tranquilos relajadamente. De lo contrario, la calidad y el progreso de su carrera se verán comprometidos. Después de las repeticiones de dos minutos, enfriar corriendo tranquilamente durante 5 minutos y después caminar tranquilamente durante 5 minutos.

ENTRENAMIENTO DE VELOCIDAD "D": Caminar para entrar en calor durante 5 minutos a paso acelerado. Correr 10 minutos a paso tranquilo. Luego, repetir lo siguiente 4 veces: Correr un minuto fuerte en un 85-90 % del ritmo cardíaco u 8-9 en la escala I-Rate y después correr 3 minutos a paso tranquilo para recuperarse. Es clave ser disciplinado y correr los segmentos tranquilos relajadamente. De lo contrario, la calidad y el progreso de su carrera se verán comprometidos. Después de las repeticiones de un minuto, enfriar corriendo tranquilamente durante 5 minutos y después caminar tranquilamente durante 5 minutos.

¡Desafíos de GOTR!

SEMANA 1: Mientras ejercita el cuerpo, piense en las cosas de su vida por las que se siente agradecido. Si corre con alguien, tomen turnos para mencionar estas cosas a medida que alcanzan diferentes metas en el camino, como una esquina de la calle o un poste de luz. Considere dedicar unos minutos a anotar las cosas por las que se siente agradecido en un diario cuando termine el entrenamiento.

SEMANA 2: Mientras corre esta semana, dedique un tiempo a reflexionar sobre una meta que haya requerido su esfuerzo arduo y sobre qué hizo para alcanzarla. Si corre con su hija, pídale que reflexione también sobre la forma en que cumplió una meta, y luego comparen las diferentes formas en que logran su magia.

SEMANA 3: Esta semana pensará en formas de eliminar el estrés mientras corre. Aunque las interrupciones de la escuela, el trabajo y la vida diaria pueden ser difíciles de manejar, podrá superarlas si cuenta con un conjunto de técnicas para el manejo del estrés. A medida que corre, piense en diferentes formas de eliminar el estrés, desde reducir el tiempo que pasa en las redes sociales hasta hacer ejercicio; no existen respuestas incorrectas.

SEMANA 4: Aunque hablar consigo mismo puede parecer poca cosa, todas las pequeñas cosas que nos decimos durante el día tienen un gran impacto en la forma en que nos sentimos y en que interactuamos con el mundo. Esta semana tendrá la oportunidad de reflexionar sobre qué le parece su conversación consigo mismo y cómo puede desarrollar hábitos de conversación interna positivos. A medida que corre cada día, piense en las cosas que se dice a sí mismo y use su tiempo de ejercitación para convertir su conversación interna negativa en algo positivo.

SEMANA 5: Esta semana es solo para divertirse y hacer bobadas. Mientras corre, piense en diferentes formas de mover su cuerpo y hágalo cuando alcance una meta en su camino. Intente saltar, brincar, saltar en estrella o en tijera a medida que alterna entre caminar y correr, o pídale a su hija que invente formas tontas de moverse para ambos.

SEMANA 6: Esta semana, a medida que corre, reflexionará sobre las cosas que lo hacen brillar. A medida que corre, considere qué lo hace especial. Cada vez que alcance una meta en su camino, piense en un rasgo suyo que lo hace brillar.

SEMANA 7: Esta semana, reflexionará sobre las personas que lo apoyan en su vida. Mientras corre esta semana, haga una lista mental de las personas de su vida en las que sabe que puede contar para recibir apoyo. Ayude a su hija a pensar en cómo pedir ayuda en diferentes situaciones.

SEMANA 8: Mientras corre esta semana, dedique tiempo a reflexionar en lo que ha aprendido en el camino. Si corre solo, considere registrar en un diario lo que ha aprendido sobre usted durante su trayecto al final de la semana. Si corre con su hija, dedique este tiempo a decirle lo que ha aprendido sobre usted y pregúntele qué ha aprendido ella sobre sí misma.

SEMANA 9: Durante las últimas semanas, indudablemente usted ha dado grandes pasos para alcanzar su meta. Mientras corre esta semana, pensará en la forma en que puede dar grandes pasos por su comunidad. Mientras corre, piense en las cosas que hace para marcar la diferencia con las personas de su vida o de su comunidad.

SEMANA 10: Esta última semana celebrará lo mucho que ha logrado. Mientras corre esta semana, piense en cómo desea celebrar su enorme logro. Puede escribirse una carta a sí mismo sobre lo increíble que es usted, pasar tiempo con alguien importante para usted, participar en una actividad relajante o hacer cualquier otra cosa que lo haga sentirse orgulloso y feliz.

Apoye a Girls on the Run

¿Compartes nuestra pasión por empoderar a las niñas? Convierta su pasión en propósito al involucrarse con Girls on the Run. ¡Nuestro equipo está formado por voluntarios que apoyan a la organización de muchas maneras! Todos tienen un papel importante en la enseñanza de nuestro currículo que cambia la vida de las niñas de nuestra comunidad. Si desea mostrar su apoyo a Girls on the Run, lo(a) invitamos a participar en cualquier de las siguientes actividades, o todas ellas:

- Ofrézcase como voluntario(a) para ayudar con el 5K de Girls on the Run
- Ofrézcase como voluntario(a) para ser entrenador(a)
- Haga una contribución financiera
- Compre por una causa - su compra de ropa y mercancía de Girls on the Run International hace posible que más niñas se unan al equipo (www.gotrshop.com)

Para obtener más información sobre las formas de participar en Girls on the Run, visite nuestro sitio web, www.girlsontherun.org.

Gracias a nuestros socios

