This page was exported from - IES Santiago Hernández
Export date: Mon Apr 29 2:50:24 2024 / +0000 GMT

III #retosantia5K

Un curso más nos enfrentamos a nuestro #retosantia5K. Los alumnos de tercero y cuarto de ESO, primero y segundo de bachillerato y profesores correremos el 10 u 11 de abril, dentro de la semana cultural del Instituto, la tercera edición de nuestra carrera 5K.

Como los años anteriores en las clases de educación física vamos realizando la preparación para afrontar con éxito la carrera, además durante las ocho semanas anteriores iremos publicando un plan de entrenamiento con tres sesiones semanales para que comenzando de un nivel inicial se pueda progresar y conseguir el objetivo.

Cada lunes se publicarán en la web, twitter e instagram los entrenamiento semanales, síguelos, dales difusión y comenta en tus redes para animar a otros.

¡¡¡¡Recordar el lunes comenzamos!!!