

# Guía para los adultos v.2

*Siga el ritmo del currículo*





## **¡BIENVENIDO(A) A GIRLS ON THE RUN®!**

Muchas gracias por confiarles a nuestro personal y nuestros voluntarios una niña muy importante a quien aprecia mucho. La misión de Girls on the Run es educar y preparar a las chicas para una vida saludable y de respeto a sí mismas. Durante los próximos meses, inspiraremos a las participantes del programa a ser fuertes, a sentirse seguras de sí mismas y a estar conectadas, y al finalizar el programa, las chicas estarán física y emocionalmente preparadas para completar una carrera de 5 km con sus compañeras de equipo. Sin embargo, la línea de llegada es solo el principio, ya que nuestro objetivo principal es proporcionar a las chicas herramientas y recursos que desarrollen su capacidad de pensar críticamente, una habilidad que les servirá para toda la vida.

## **ACERCA DE GIRLS ON THE RUN**

Es un verdadero privilegio para nosotros poder guiar, apoyar e inspirar a las chicas en el programa. Todos(as) los(as) entrenadores(as) voluntarios(as) de Girls on the Run están capacitados(as) y certificados(as) para enseñar el currículo formal, que incorpora lecciones de experiencias que fortalecen la confianza y la salud emocional. Además, las actividades físicas divertidas preparan a las chicas para completar una carrera de 5 km. Durante el transcurso de la temporada, las chicas desarrollarán las habilidades para la vida conocidas como las 5C +1. Las chicas desarrollarán y mejorarán la competencia, se sentirán seguras sobre quiénes son, desarrollarán fortaleza de carácter, responderán a sí mismas y a otros con cuidado y compasión, crearán conexiones positivas con sus pares y adultos, y realizarán contribuciones significativas a la comunidad y a la sociedad. El programa ha sido evaluado desde 2001; los documentos de esta investigación muestran que mejora la autoestima, aumenta la motivación de las niñas para mantenerse físicamente activas y genera mayor conciencia acerca del valor de la actividad física (los resultados de la evaluación están disponibles en [www.girlsontherun.org](http://www.girlsontherun.org)). Hasta la fecha, más de un millón de chicas en todo EE. UU. han experimentado el impacto de este programa que les cambia la vida.

## ACERCA DE ESTA GUÍA

¡Queremos comprometer también a las familias y a los cuidadores de nuestras participantes! Esta guía está diseñada para profundizar su conciencia y conocimiento de la experiencia de las chicas en el programa. Incluye una descripción general de cada una de las 21 lecciones, así como preguntas y frases para iniciar una conversación que puede utilizar para reforzar los objetivos de aprendizaje del currículo. Estas preguntas son buenas para el viaje en auto hasta el hogar, el almuerzo o la cena, o para profundizar las respuestas cuando pregunta "¿Cómo te fue hoy en Girls on the Run?" y obtiene una sola palabra por toda respuesta: "Bien". Por último, las preguntas entretejen aún más la misión de Girls on the Run en la vida diaria de nuestras chicas y los adultos que las cuidan y las aman.

¿Por qué es importante esto? Si bien los niños pueden ser afectados e inspirados por sus maestros y amigos, son los padres y cuidadores quienes tienen la máxima influencia en sus vidas. Al hablar sobre las lecciones, reforzará los objetivos del programa de Girls on the Run y, a la vez, profundizará la conexión entre ustedes. Si está regresando a Girls on the Run por segunda, tercera o incluso sexta vez, lo(a) animamos a continuar haciéndole estas preguntas a su niña. Ella está creciendo y cambiando continuamente, y aunque las preguntas siguen siendo las mismas, las respuestas van evolucionando.

## ¡ÚNASE A LA DIVERSIÓN!

Para hacer que la experiencia de Girls on the Run sea aún más significativa, considere entrenarse para correr con su niña en la carrera de 5 km de Girls on the Run al final de la temporada. Todas las chicas corren las 3.1 millas con un(a) "compañero(a) de correr" que las anima y apoya a lo largo del curso. Animamos a los padres y cuidadores a desempeñar esta función. Si nunca ha corrido o caminado una carrera de 5 km antes, ¡hay mucho tiempo para prepararse! Hemos incluido un plan de entrenamiento para la carrera de 5 km al final de esta guía que proporciona instrucciones fáciles acerca de cómo entrenar durante las diez semanas siguientes para correr o caminar con éxito los 5 km. Los planes son personalizados para una variedad de niveles de forma física, ¡aún si usted nunca ha corrido un paso en su vida! Eche un vistazo y encuentre el mejor plan para usted. Si es la primera vez que corre, por favor hable con un profesional médico antes de ponerse en marcha.

La mejor razón para participar en la carrera de 5 km de Girls on the Run con su niña es la oportunidad que ofrece para pasar tiempo entrenando juntos(as). Caminar o correr juntos(as) brinda el momento perfecto para hacer las preguntas de las lecciones incluidas en esta guía. A medida que ambos(as) se mueven físicamente, su estado de ánimo se eleva, lo que facilita compartir sus pensamientos, sentimientos y creencias. Usted puede llegar a un nivel de comunicación que nunca ha tenido antes. Las conversaciones importantes acerca del crecimiento se revelarán gracias a la libertad propiciada por este espacio de tiempo juntos(as).

¡Recuerde que la clave para mantenerse activo(a) es divertirse! Puede correr, caminar, saltar o brincar, ¡solo manténgase en movimiento! ¡Preparados, listos, YA!

# LECCIÓN 1: CONECTARSE COMO EQUIPO DE GIRLS ON THE RUN

Tema de hoy: La conexión.

El objetivo principal de la primera lección es comenzar a compartir la cultura de Girls on the Run, un ambiente seguro y de apoyo donde todas las chicas pueden sentirse realizadas. El equipo establece sus expectativas con respecto al grupo, para poder asegurar que todas tengan una temporada placentera, segura y en la cual reciban apoyo.

Un segundo objetivo es que las chicas descubran conexiones entre sus compañeras de equipo y sus entrenadores(as). Esto se logra mediante juegos y actividades, tales como "Blobs and Lines" (Manchas y líneas), que las ayudan a celebrar sus diferencias y a hallar fortaleza en su conexión. En el entrenamiento de hoy, las chicas se mueven alrededor del espacio de entrenamiento y se conectan entre sí, ya sea hablando entre ellas o haciendo una actividad física juntas.

Después de sus ejercicios físicos, las chicas reciben su Tarjeta de identificación y aprenden sobre los premios por la energía. La Tarjeta de identificación actúa como una caja de herramientas para las chicas y será un lugar en el que las chicas podrán hacer el seguimiento de las habilidades que aprenden durante la temporada. Al finalizar cada práctica, las chicas escriben o dibujan una palabra o frase que se relaciona con el tema que trataron en el día. La práctica termina con un "premio por la energía", donde se celebra que una o más chicas hayan demostrado una actitud positiva en Girls on the Run, al perseverar, alentar a sus compañeras de equipo, demostrar gratitud, etc.

Al finalizar cada lección, a las chicas se les da una "META GOTR", que las ayudará a usar los conceptos y las habilidades aprendidas en Girls on the Run en el hogar, en la escuela y en sus comunidades.

META GOTR de hoy: Saludar a tus compañeras de equipo cuando las veas fuera de la práctica.

## **Preguntas y frases para iniciar la conversación:**

1. Cuéntame sobre tus entrenadores(as).
2. ¿Qué tipo de expectativas de grupo creó el equipo? ¿Por qué crees que son importantes?
3. "Blobs and Lines" suena como un juego interesante. ¿Cuáles fueron algunas de las conexiones que hallaste con tus compañeras de equipo?
4. ¿Qué escribiste hoy en tu Tarjeta de identificación?
5. ¿Cómo puedes lograr tu META GOTR antes de la próxima práctica? (Comparta cómo hace usted para conectarse con otras personas fuera del trabajo/hogar).

## **LECCIÓN 2: ELEGIR SER UNA CHICA GIRLS ON THE RUN**

Tema de hoy: Las elecciones

En la lección de hoy, las chicas continúan reforzando sus vínculos mutuos. Específicamente, están aprendiendo a reconocer el poder que cada una tiene para elegir actitudes que ayuden a su equipo de Girls on the Run a trabajar bien en conjunto. Durante el precalentamiento, las chicas juegan un juego de "Would You Rather" (Preferirías) donde se les pide que seleccionen entre diferentes escenarios, tales como "¿Preferirías solo murmurar o solo gritar?" Esta es una forma divertida de que las chicas piensen en la elección como un concepto. Durante el entrenamiento, las chicas identifican cuáles de las "Elecciones de ser una chica Girls on the Run" son fáciles y cuáles son un poco más desafiantes para ellas.

META GOTR de hoy: Practicar cada una de las elecciones de ser una chica Girls on the Run que represente un desafío para ti.

## **Preguntas y frases para iniciar la conversación:**

1. ¿De qué maneras eliges ser una chica Girls on the Run?
2. ¿Cuáles de las elecciones te resultan más fáciles? ¿Y cuáles más desafiantes? (Comparta las tuyas también).
3. Cuéntame sobre algunas de las elecciones de "Would You Rather" (Preferirías). ¿Fue fácil o difícil tomar esas decisiones?
4. Cuéntame sobre tu META GOTR para la práctica de hoy. ¿Cómo puedo ayudarte con ella?

## LECCIÓN 3: PODER DE ESTRELLAS

Tema de hoy: El poder de estrellas.

En la lección de hoy, las chicas participan en una visualización que les permite encontrar una estrella que brille mucho en el cielo, hacerla suya y colocarla justo al lado del corazón. Las chicas aprenden que hay ocasiones en las que comienzan a formarse nubes que cubren sus estrellas, como el diálogo interno negativo o una mala nota en un examen. Entonces, piensan maneras en que pueden activar su poder de estrellas y hacer que sus estrellas brillen a través de las nubes.

En el precalentamiento, las chicas juegan a la mancha hielo, donde se descongelan al activar su poder de estrellas o al pedirle a una compañera de equipo que las ayude activarlo. En el entrenamiento, las chicas anotan las ocasiones en que las nubes podrían cubrir sus estrellas y luego practican en usar su poder de estrellas para ayudar a sus compañeras de equipo a alejar esas nubes.

META GOTR de hoy: Prestar atención a las ocasiones en que ves a alguien que podría tener una nube cubriendo su estrella. Usar tu poder de estrellas para ayudarla a alejar las nubes y activar su poder de estrellas.

### **Preguntas y frases para iniciar la conversación:**

1. Cuéntame sobre la visualización que hiciste hoy. Cuéntame más sobre *tu* estrella.
2. ¿Cómo nos sentimos cuando se activa nuestro poder de estrellas? ¿Qué ocurre cuando las nubes lo cubren?
3. ¿De qué maneras activas tu poder de estrellas? (Comparta cómo activa su propio poder de estrellas).
4. ¿Qué posibles nubes podrían cubrir tu estrella?
5. ¿Qué puedo hacer para ayudarte a activar tu poder de estrellas cuando haya nubes que lo cubran? (Comparta cómo puede ayudarle su niña cuando haya nubes que cubran su estrella).



## LECCIÓN 4: TU ESTRELLA

Tema de hoy: Tu estrella

La meta de hoy es ayudar a las chicas a comprender las diferentes partes que componen la estrella que hay en cada una de ellas. En Subir a bordo, las chicas aprenden que hay cinco partes en la estrella de cada persona: salud física, cerebro, actividades, personas y emociones. Hablan sobre cómo se ve cada parte y cómo las puede ayudar conocer las partes de cada estrella.

En el precalentamiento, las chicas deciden con qué parte de la estrella se conectan las diferentes personas, actividades y emociones. Durante el entrenamiento, cada chica llena las cinco categorías de su estrella con ejemplos de su propia vida.

META GOTR de hoy: Pensar en cómo brillan las diferentes partes de tu estrella, y prestar un poco más de atención a aquellas partes que no brillan con la misma intensidad.

### **Preguntas y frases para iniciar la conversación:**

1. Cuéntame sobre las partes de tu estrella. ¿Qué tipos de elementos van en cada parte?
2. ¿Hay alguna parte de tu estrella con la que te conectes más? ¿Cuál? (Comparta la parte con la que se siente más conectado(a)).
3. ¿Qué crees que puedes hacer si una parte de tu estrella no brilla con la misma intensidad?

## LECCIÓN 5: EL DIÁLOGO INTERNO IMPORTA

Tema de hoy: El diálogo interno

La lección de hoy habla sobre el diálogo interno, que es lo que nos decimos a nosotros mismos o les decimos en voz alta sobre nosotros a los demás. Al comenzar la lección, las chicas piensan en ocasiones en que han tenido un diálogo interno negativo (o han escuchado a alguien expresar un diálogo interno negativo), y el equipo inventa una señal que se podrá utilizar cada vez que escuchen a una compañera de equipo tener un diálogo interno negativo. Luego, repiten este proceso para el diálogo interno positivo.

En el precalentamiento, las chicas piensan en los momentos en que más diálogos internos negativos y positivos tienen. Esto las ayuda a comprender mejor cuándo su poder de estrellas es más fuerte y cuándo necesitan trabajar un poco más arduamente para activar su poder de estrellas. Antes de comenzar el entrenamiento, las chicas aprenden a desafiar su diálogo interno negativo. Para el entrenamiento, las chicas practican expresar enunciados de diálogo interno positivo con seguridad y a desafiar los enunciados de diálogo interno negativo.

META GOTR de hoy: Al comenzar un diálogo interno negativo, utilizar la palabra o el sonido que inventamos para detenerlo y desafiarlo.

### **Preguntas y frases para iniciar la conversación:**

1. ¿Qué es el diálogo interno negativo/positivo? ¿Qué señal inventó tu equipo?
2. ¿En qué momentos te involucras más en un diálogo interno negativo/positivo?
3. Cuéntame cómo desafías un enunciado de diálogo interno negativo. (Deténgase e identifique qué es lo que hace que usted sea especial).
4. ¿De qué forma podemos ayudarnos mutuamente para darnos cuenta de que estamos usando el diálogo interno negativo? (Usar el sonido del equipo o inventar su propia señal).

## LECCIÓN 6: SÉ HERMOSA SIENDO TÚ MISMA

Tema de hoy: La belleza

La lección de hoy trata sobre la belleza interna y externa. La belleza interna está compuesta por características internas tales como la bondad, personalidad y honestidad, que hacen que una persona sea bella. La belleza externa refleja características físicas tales como la altura, el largo del cabello o el color de los ojos, que hacen que una persona sea bella. Una vez que las chicas comprenden esto, usan una lista de características de belleza para describirse a sí mismas.

Después de que han mirado internamente qué las hace bellas a cada una, identifican las características de belleza interna en cada una de sus compañeras de equipo. Durante el entrenamiento, usarán la misma lista de características para escribir sobre sus compañeras de equipo. Al finalizar la práctica, tienen una mayor comprensión de cómo se ven a sí mismas y también de cómo las ven los demás.

META GOTR de hoy: Prestar mucha atención a las características que hacen que una persona sea bella por dentro.

### **Preguntas y frases para iniciar la conversación:**

1. ¿Qué diferencia hay entre belleza interna y belleza externa? ¿Cuál crees que es más importante?
2. ¿Qué características de belleza interna tienes?
3. ¿Qué características de belleza interna dicen tus compañeras de equipo que tienes? ¿Hubo diferencia entre lo que escribiste tú y lo que escribieron ellas?
4. Comparta las características de belleza interna que siente que tiene la niña a su cargo.

## LECCIÓN 7: NUESTRAS EMOCIONES

Tema de hoy: Las emociones

Hoy es la primera de tres lecciones sobre la salud emocional. En la lección de hoy, las chicas exploran diferentes tipos de emociones y aprenden a clasificarlas según sean cómodas o incómodas, más que buenas o malas. Durante el entrenamiento, se les proporcionan a las chicas diversas tarjetas de emociones y, mientras corren con sus compañeras de equipo, conversarán sobre algunas ocasiones en que han sentido esa emoción. En la discusión final, las chicas hablan sobre cómo no todas viven las emociones de la misma manera.

META GOTR de hoy: Prestar atención a tus emociones y observar si estas son cómodas o incómodas y por qué.

### **Preguntas y frases para iniciar la conversación:**

1. ¿Qué aprendiste hoy sobre las emociones?
2. ¿Qué emociones son incómodas para ti? ¿Cómodas? (Comparta las suyas).
3. ¿Qué tarjetas de emociones has recibido durante el entrenamiento?  
¿Cuándo has sentido esas emociones?
4. ¿Crees que todos encuentran cómodas o incómodas las mismas emociones? ¿Por qué sí o por qué no?

## LECCIÓN 8: EXPRESAR NUESTRAS EMOCIONES

Tema de hoy: Expresar nuestras emociones

Esta lección sobre las emociones se basa en la lección previa. La lección de hoy trata sobre expresar nuestras emociones a los demás. La lección comienza enseñando a las chicas las cuatro frases clave para expresar sus sentimientos de forma eficaz: "Siento... cuando tú... porque... Me gustaría que tú...". Practican decir estas frases en orden durante el precalentamiento y luego las aplican durante el entrenamiento a situaciones que puedan provocarles una emoción fuerte. Al terminar la lección, las chicas comparten los ejemplos que crearon durante el entrenamiento.

META GOTR de hoy: Usar enunciados que comiencen con "Siento" para expresar tus emociones a alguien.

### **Preguntas y frases para iniciar la conversación:**

1. ¿Por qué es importante expresar nuestras emociones?
2. ¿Cuáles son las cuatro frases clave que debes usar cuando quieres expresar tus emociones a alguien? (Siento... cuando tú... porque... Me gustaría que tú...)
3. Pensemos cada uno(a) en una ocasión en que podríamos haber usado estos enunciados. (Por ejemplo, "Me siento agradecido(a) cuando mantienes tu habitación limpia porque demuestra que te importa. Me gustaría que sigas cuidando tu espacio".)

## LECCIÓN 9: LA EMPATÍA

Tema de hoy: La empatía

Ahora que las chicas tienen una mejor comprensión de sus propias emociones, el foco se centra en el exterior, en las emociones de los demás. Al comienzo de la lección, la empatía se define como "ponernos en los zapatos del otro y comprender sus sentimientos". Durante el precalentamiento, las chicas practican cada uno de los tres pasos para demostrar empatía: ver su estrella, ponerse en los zapatos del otro y responder de manera que demuestre que el otro les importa. En el entrenamiento, las chicas reciben tarjetas de escenarios, reflexionan sobre cómo mostrarían empatía a la persona en esa situación y comparten su respuesta con un(a) entrenador(a).

META GOTR de hoy: Demostrar empatía hacia alguien usando los pasos que aprendiste en el día de hoy.

### **Preguntas y frases para iniciar la conversación:**

1. ¿Qué es la empatía? ¿Aprendiste algunos pasos para demostrar empatía hoy?
2. ¿Qué significa "ver la estrella de otra persona"? (Reconocer sus emociones) ¿Por qué es importante?
3. ¿Siempre es fácil ponerse en los zapatos del otro? ¿Por qué sí o por qué no? (Comparta su opinión).
4. ¿Ha habido algún momento en el pasado en que has podido demostrar empatía hacia otra persona? Cuéntame sobre eso. (Comparta su propia experiencia).
5. ¿Cómo podemos trabajar juntos(as) para demostrar empatía entre nosotros(as)? ¿Con los demás?

## LECCIÓN 10: LAS PALABRAS IMPORTAN

Tema de hoy: Las palabras importan

La lección de hoy comienza con un experimento: el/la entrenador(a) pone un poco de pasta dental en un trozo de papel y les pregunta a las chicas si pueden volver a poner la pasta dental dentro del tubo. Pronto se dan cuenta de que eso es imposible. Esto conduce a una discusión sobre cómo la pasta dental es como nuestras palabras: una vez que las sacamos para que el mundo las escuche o lea, ya no podemos volver a guardarlas.

En el precalentamiento, las chicas juegan a un juego de mancha donde las entrenadoras representan las palabras o frases que traen nubes sobre su estrella, y las chicas representan las palabras o frases que activan su poder de estrellas. Cuando una entrenadora mancha a las chicas, ellas se congelan; se necesita reactivar su poder de estrellas (ser manchadas por otra chica) para descongelarse y volver a moverse.

A diferencia de la mayoría de las lecciones, el tema de hoy se revela poco a poco durante el entrenamiento. A medida que las chicas completan cada vuelta, reciben una o dos cartas del tema: "las palabras importan".

META GOTR de hoy: Usar palabras que alienten a las personas, más que palabras que las desalienten.

### **Preguntas y frases para iniciar la conversación:**

1. Cuéntame sobre el experimento con la pasta dental.
2. Todos hemos dicho cosas de las que desearíamos poder retractarnos. ¿Por qué crees que es importante pensar antes de elegir nuestras palabras? (Comparta su propio ejemplo de un momento en que haya dicho algo de lo que desearía poder retractarse).
3. Cuando alguien nos dice algo negativo o cuando dice algo negativo sobre nosotros, ¿cómo podemos reactivar nuestro poder de estrellas?
4. ¿Cómo podemos asegurarnos de que nuestras palabras tengan un efecto positivo en los demás?

## LECCIÓN 11: LA AMISTAD

Tema de hoy: La amistad

Hoy es la primera de tres lecciones sobre la amistad. En la primera parte de la lección, se pone a las chicas en pares, se les dan algunos minutos para hablar y luego se les formulan preguntas sobre su compañera. Es por medio de esta actividad que las chicas comienzan a darse cuenta de que forjar una amistad con otra persona lleva tiempo y esfuerzo. Luego, se les pide a las chicas que piensen sobre las características que ellas aportan a una amistad y las características que buscan en sus amigos(as). Interactúan con estas características durante el entrenamiento, al que sigue una conversación sobre la importancia de tener amigos(as) que sean similares y a la vez diferentes a nosotros.

META GOTR de hoy: Manifiestarle a uno(a) de tus buenos(as) amigos(as) lo que aprecias de él (ella).

### **Preguntas y frases para iniciar la conversación:**

1. ¿Qué aprendiste hoy sobre la amistad?
2. ¿Qué características aportas tú a una amistad? (Comparta las características que observa en ella también).
3. ¿Qué características buscas en un(a) amigo(a)? (Comparta las características que usted busca en sus amigos(as)).



## LECCIÓN 12: ELEGIR LAS AMISTADES

Tema de hoy: Podemos elegir a nuestros(as) amigos(as).

La lección de hoy se centra en por qué es importante ser deliberadas cuando elegimos a nuestros(as) amigos(as). Como una manera de recordar las cualidades que hacen a un(a) buen(a) amigo(a), las chicas aprenden sobre el CORAZÓN DE AMIGO (HEART). Aprenden que quiere un(a) amigo(a) que: **A**cepta, **M**e ayuda, **I**spirador, **G**entil y **O**ye y escucha. En el entrenamiento, las chicas corren en intervalos por primera vez mientras piensan en acciones o palabras que vayan con cada parte del acrónimo. Entre los ejemplos se incluyen: escuchar cuando tienes un problema (me ayuda) y alentarte (inspirador). Al finalizar la lección, las chicas analizan lo que han aprendido e identifican estrategias que han aprendido en Girls on the Run que las puedan ayudar a lidiar con un(a) amigo(a) que no esté demostrando CORAZÓN DE AMIGO (por ejemplo, activando su poder de estrellas, usando enunciados que comiencen con "Siento", demostrando empatía, etc.).

META GOTR de hoy: Prestar atención al modo en que las acciones de tus amigos se adaptan a cada letra de nuestro acrónimo AMIGO.

### **Preguntas y frases para iniciar la conversación:**

1. Has estado hablando mucho sobre la amistad en Girls on the Run.  
¿Qué has aprendido hoy sobre la amistad?
2. ¿Qué significa CORAZÓN DE AMIGO?
3. ¿Te gustó correr en intervalos?
4. ¿Cómo demostraste tener CORAZÓN DE AMIGO en la práctica hoy?

## LECCIÓN 13: RESOLVER CONFLICTOS CON AMIGOS(AS)

Tema de hoy: Resolver un conflicto

En nuestra lección final sobre la amistad, hablamos sobre lo que hacemos cuando tú y un(a) amigo(a) tienen un conflicto. Se les enseña a las chicas una estrategia específica para ayudarlas a resolver un conflicto: Pausa y respira, reflexiona, responde y revisa [Stop and take a BrThRR]. Esta estrategia permite a las chicas poner en pausa una emoción intensa que estén sintiendo y pensar en las diferentes opciones que tienen para responder al conflicto. En el entrenamiento, las chicas practican aplicar esta estrategia a sus propias situaciones de la vida real con amigos(as).

META GOTR de hoy: Cuando encuentres que tienes un conflicto con un(a) amigo(a), practica la estrategia Stop and take a BrThRR [Pausa y respira, reflexiona, responde y revisa].

### **Preguntas y frases para iniciar la conversación:**

1. Cuéntame sobre la estrategia Stop and take a BrThRR [Pausa y respira, reflexiona, responde y revisa]. ¿Cómo funciona cada parte?
2. ¿Por qué querrías usar esta estrategia cuando tus emociones son intensas?
3. ¿Qué escenarios utilizaste para aplicar la estrategia Stop and take a BrThRR [Pausa y respira, reflexiona, responde y revisa] durante el entrenamiento?
4. ¿Dónde más/con quién más sería bueno practicar la estrategia Stop and take a BrThRR [Pausa y respira, reflexiona, responde y revisa]? (Escuela, hogar, hermano(a), etc.)

## LECCIÓN 14: DEFENDER A LOS DEMÁS

Tema de hoy: Defender a los demás

Defender a los demás puede ser algo fácil o difícil de hacer. En la lección de hoy, las chicas comprenden que defender a otra persona es una decisión deliberada. Durante el precalentamiento, las chicas consideran varios escenarios y analizan por qué defenderían o por qué no defenderían a la persona. Defender a los demás puede ser una cuestión compleja, por eso hablamos de complejidades (ocasión, lugar, persona) como grupo y las razones tanto a favor como en contra para defender a alguien. El entrenamiento da tiempo a las chicas para que piensen sobre cuándo, por qué y cómo defienden a otras personas, cada cual por su lado.

META GOTR de hoy: Defender a alguien que lo necesite.

### **Preguntas y frases para iniciar la conversación:**

1. ¿A qué personas te resulta fácil defender?
2. ¿A qué personas te resulta difícil defender?
3. ¿Por qué es importante que defendamos a los demás? (Comparta sus pensamientos).
4. Cuéntame sobre un momento en que hayas defendido a alguien. (Comparta algunos de sus propios ejemplos).
5. ¿Crees que tu META GOTR será fácil o difícil de lograr?

## LECCIÓN 15: PRÁCTICA DE LOS 5 KM

Tema de hoy: Eres más fuerte de lo que crees.

Hoy, las chicas construirán su seguridad en sí mismas para la carrera de 5 km de final de la temporada al completar la práctica de los 5 km (3.1 millas) con sus compañeras de equipo.

META GOTR de hoy: Establecer una meta para la carrera de 5 km de final de la temporada.

### **Preguntas y frases para iniciar la conversación:**

1. ¡Guau! ¡Hoy has tenido tu primera oportunidad de tratar de correr una carrera de 5 km entera! ¿Cómo te fue?
2. ¿Cómo te sientes respecto de tu esfuerzo hoy?
3. ¿Planeas hacer algo de manera diferente en la carrera de 5 km final?
4. ¿Por qué piensas que se eligió "eres más fuerte de lo que crees" como tema del día de hoy?
5. ¿Cuándo has demostrado una fortaleza que creías que no tenías? (Comparta su propio ejemplo).

## **LECCIÓN 16: LA TRANSIGENCIA (LLUVIA DE IDEAS Y DECISIÓN DEL PROYECTO DE IMPACTO COMUNITARIO)**

Tema de hoy: La transigencia

La lección de hoy tiene dos metas: enseñar a las chicas sobre la transigencia y que las chicas elijan cómo usar el poder de estrellas de su equipo para beneficiar a otros.

En la actividad inicial, las chicas juegan un juego divertido que requiere que sean transigentes con un(a) compañero(a). Durante el entrenamiento, las chicas piensan sobre un grupo de personas que puedan beneficiar con su poder de estrellas (las personas mayores de edad, soldados, maestros, etc.). Luego, al finalizar la lección, las chicas deciden como equipo en qué grupo de personas centrarán su atención para su Proyecto de impacto comunitario, que se llevará a cabo durante la práctica de la Lección 19. Este proceso, al igual que la actividad realizada al comienzo de la lección, requiere una buena comunicación y transigencia.

**META GOTR de hoy:** Cuando trabajas con otros, haz un esfuerzo consciente para reconocer las ideas de los demás y transigir.

### **Preguntas y frases para iniciar la conversación:**

1. Cuéntame sobre la primera actividad que realizaste. ¿Fue fácil o difícil transigir durante esa actividad?
2. Cuéntame sobre algunas personas o grupos que puedas beneficiar con tu poder de estrellas.
3. ¿Cómo podríamos ayudar tú y yo a una de esas personas/uno de esos grupos?

## **LECCIÓN 17: APOYARSE ENTRE SÍ (PLANIFICACIÓN DEL PROYECTO DE IMPACTO COMUNITARIO)**

Tema de hoy: Apoyo

En la lección de hoy, las chicas aprenden que todos necesitamos apoyo. Hoy las chicas comienzan su entrenamiento sin preámbulos, y reflexionan cómo apoyan a los demás y cómo los demás las apoyan. En la segunda mitad de la lección, las chicas deciden cuál será su Proyecto de impacto comunitario e identifican cómo pueden apoyarse entre sí para su implementación. Las chicas se irán de la práctica de hoy sabiendo qué parte del Proyecto de impacto comunitario tendrán a su cargo y cómo contribuirán al todo.

META GOTR de hoy: Apoyar a quienes lo necesitan y permitir que otros te apoyen.

### **Preguntas y frases para iniciar la conversación:**

1. Cuéntame sobre algunas de las personas a las que apoyas. (Comparta su propio ejemplo).
2. ¿Quién te apoya a ti? (Comparta sus propios ejemplos).
3. ¿Qué proyecto eligió el equipo? ¿Cuál es tu rol en el Proyecto de impacto comunitario? ¿Hay algo que pueda hacer para ayudarte a prepararte para el proyecto?

## LECCIÓN 18: LA ALEGRÍA

Tema de hoy: La alegría

Ser alegre y compartir la alegría es importante para todos. En la lección de hoy, se les presenta a las chicas la idea de la alegría al jugar a un juego llamado "Meatball" que las hace reír y sonreír. Durante el precalentamiento, las chicas ven cómo incluso una sola persona puede esparcir alegría a muchas otras personas y que todos estamos conectados por la alegría que vivimos. El entrenamiento hace que las chicas reflexionen sobre qué personas, lugares y actividades les causan alegría.

La próxima vez, las chicas completarán su Proyecto de impacto comunitario. Verifique si la chica a su cargo necesita algo.

META GOTR de hoy: Hacer algo que te cause alegría.

### **Preguntas y frases para iniciar la conversación:**

1. Cuéntame sobre "Meatball". ¿Cómo te hizo feliz?
2. Tomemos turnos y cada uno(a) nombre a tres personas, lugares o actividades que nos provoquen alegría.
3. ¿Por qué es importante tomarse tiempo para reflexionar sobre lo que nos causa alegría?
4. Todas completarán su Proyecto de impacto comunitario la siguiente vez. ¿Tienes todo lo que necesitas?

## **LECCIÓN 19: USO DE NUESTRO PODER DE ESTRELLAS (IMPLEMENTACIÓN DEL PROYECTO DE IMPACTO COMUNITARIO)**

Tema de hoy: Uso de nuestro poder de estrellas

Hoy las chicas usan sus fortalezas y las habilidades de Girls on the Run para completar su Proyecto de impacto comunitario.

META GOTR de hoy: Tratar de encontrar otras maneras en que puedas retribuirles a las comunidades a las que perteneces todo lo que te brindan.

### **Preguntas y frases para iniciar la conversación:**

1. ¿Cómo te fue hoy con tu proyecto?
2. ¿Cómo se siente usar el poder de estrellas de tu equipo para beneficiar a otros?
3. ¡Estoy tan orgulloso(a) de ti por haber retribuido a la comunidad de esta manera! ¿Qué has aprendido sobre ti misma/tu equipo mientras hacías este proyecto?
4. ¿Te gustaría hacer algo como esto otra vez? ¿Qué tipo de proyecto podríamos hacer juntos(as)? ¿Qué grupo podríamos apoyar?
5. ¿Por qué es importante retribuir a nuestra comunidad todo lo que nos brinda?



## LECCIÓN 20: NUESTRA CAJA DE HERRAMIENTAS DE GOTR

Tema de hoy: Nuestra caja de herramientas de GOTR

Hoy es el último día oficial de Girls on the Run antes de la celebración de cierre. Esta lección permite que las chicas tengan tiempo para reflexionar sobre sus recuerdos preferidos de la temporada y sobre la caja de herramientas con habilidades que han aprendido en el programa y que llevarán con ellas cuando se vayan. Durante el entrenamiento, piensan cuándo y cómo pueden usar cada una de estas habilidades en su vida fuera de Girls on the Run. Cualquier pregunta final sobre la carrera de 5 km del final de la temporada también se responderá durante la práctica de hoy.

META GOTR de hoy: Contarle a alguien lo que has aprendido en Girls on the Run esta temporada y poner en práctica el uso de las herramientas que tienes en tu caja de herramientas de GOTR.

### **Preguntas y frases para iniciar la conversación:**

1. ¿Cuáles son tus recuerdos preferidos esta temporada?
2. ¿Cuáles son algunas de las herramientas de tu caja de herramientas de GOTR? (Pueden ser cosas que ella haya aprendido en general o estrategias específicas como Stop and take a BrThRR).
3. ¿Cuál es una de las cosas que te agrada de ti misma? (Comparta lo que le agrada de usted mismo[a] también).
4. ¿Crees que estás lista para la carrera de 5 km? (Si usted es su compañero(a) para correr, comparta cómo se siente usted también).

## LECCIÓN 21: CELEBRACIÓN FINAL

Los(as) entrenadores(as) de Girls on the Run determinan el modo en que su equipo celebrará el último día. Es una oportunidad para que los(as) entrenadores(as) compartan sus pensamientos positivos sobre cada niña y para honrar los dones y talentos únicos de cada participante. Es una ocasión muy alegre, llena de amor y risa.

### **Preguntas y frases para iniciar la conversación:**

1. Hoy fue tu último día en Girls on the Run. ¿Qué sientes en este momento?
2. ¿Cuál fue tu parte preferida de la celebración de hoy? ¿Por qué?
3. Ha sido un gran honor para mí verte crecer y aprender durante las últimas semanas. ¿Qué podemos hacer juntos(as) para recordar tu experiencia en Girls on the Run?
4. Pensemos en un pequeño gesto físico (elevar el dedo pulgar, chascar los dedos, un guiño, etc.) que podemos hacer si sentimos que las nubes comienzan a cubrir nuestra estrella para recordar qué tan únicos(as) y especiales somos y para activar nuestro poder de estrellas.





# 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 la chica 'Girls on the Run' en su vida!*

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

**Caminar** [solo caminar]

**Caminar-Correr** [alternar un poco de carrera con caminar]

**Correr-Caminar** [alternar un poco de caminata con correr]

**Correr** [solo correr]

**Correr en nivel avanzado** [para los que han corrido medias maratones]

### **¿Por qué tantos programas?**

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 y 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](http://www.JennyHadfield.com).

# CAMINAR LA CARRERA DE 5 KM

DÍA	Lunes	Martes	Miércoles
MODO	Caminar	Hacer cross-training o descansar	Caminar
INTENSIDAD	Paso conversacional	Moderado	Paso conversacional
ESCALA i-RATE	6-7	7	6-7
SEMANA 1	25 minutos	30 minutos	25 minutos
SEMANA 2	25 minutos	30 minutos	25 minutos
SEMANA 3	25 minutos	30 minutos	30 minutos
SEMANA 4	30 minutos	30 minutos	30 minutos
SEMANA 5	30 minutos	30 minutos	35 minutos
SEMANA 6	30 minutos	30-40 minutos	35 minutos
SEMANA 7	35 minutos	30-40 minutos	35 minutos
SEMANA 8	35 minutos	30-40 minutos	40 minutos
SEMANA 9	40 minutos	30-40 minutos	40 minutos
SEMANA 10	30 minutos	30 minutos	30 minutos

**[OPCIÓN MÁS ADECUADA PARA AQUELLOS QUE QUIEREN CAMINAR  
LOS 5 KM O AQUELLOS QUE HAN ESTADO INACTIVOS POR CUATRO  
MESES O MÁS]**

Jueves Día de descanso	Viernes Hacer cross-training o descansar Moderado 7	Sábado Caminar Paso conversacional 6-7	Domingo Día de descanso
Descanso	30 minutos	30 minutos	Descanso
Descanso	30 minutos	30 minutos	Descanso
Descanso	30 minutos	35 minutos	Descanso
Descanso	30 minutos	35 minutos	Descanso
Descanso	30 minutos	40 minutos	Descanso
Descanso	30-40 minutos	40 minutos	Descanso
Descanso	30-40 minutos	45 minutos	Descanso
Descanso	30-40 minutos	50 minutos	Descanso
Descanso	30-40 minutos	45 minutos	Descanso
Descanso	30 minutos	Caminar la carrera de 5 Km	Descanso

# CAMINAR-CORRER LA CARRERA DE 5 KM

DÍA	Lunes	Martes	Miércoles
MODO	Caminar-Correr	Hacer cross-training o descansar	Caminar-Correr
INTENSIDAD	Moderado	Tranquilo	Moderado
ESCALA i-RATE	7	6	7
SEMANA 1	24 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	30-40 minutos	24 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces
SEMANA 2	24 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	30-40 minutos	24 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces
SEMANA 3	24 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	30-40 minutos	28 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 7 veces
SEMANA 4	24 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	30-40 minutos	28 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 7 veces
SEMANA 5	28 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 7 veces	30-40 minutos	28 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 7 veces
SEMANA 6	30 minutos Correr 2 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	30-40 minutos	30 minutos Correr 2 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces
SEMANA 7	30 minutos Correr 2 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	30-40 minutos	35 minutos Correr 2 min/Caminar 3 min Repetir 7 veces
SEMANA 8	35 minutos Correr 2 min/Caminar 3 min Repetir 7 veces	30-40 minutos	36 minutos Correr 2 min/Caminar 2 min Repetir 9 veces
SEMANA 9	36 minutos Correr 2 min/Caminar 2 min Repetir 9 veces	30-40 minutos	36 minutos Correr 2 min/Caminar 2 min Repetir 9 veces
SEMANA 10	36 minutos Correr 2 min/Caminar 2 min Repetir 9 veces	Descanso	32 minutos Correr 2 min/Caminar 2 min Repetir 8 veces



**[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]**

Jueves Día de descanso	Viernes Hacer cross-training o descansar Tranquilo 6-7	Sábado Caminar-Correr Moderado 7	Domingo Día de descanso
Descanso	30-40 minutos	24 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	24 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	28 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 7 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	28 minutos Correr 1 min/Caminar 3 min Repetir 7 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	30 minutos Correr 2 min/Caminar 3 min Repetir 6 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	35 minutos Correr 2 min/Caminar 3 min Repetir 7 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	40 minutos Correr 2 min/Caminar 3 min Repetir 8 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	40 minutos Correr 2 min/Caminar 2 min Repetir 10 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	40 minutos Correr 2 min/Caminar 2 min Repetir 10 veces	Descanso
30 minutos	Descanso	Correr/Caminar 2/2 en la carrera de 5 km	Descanso

# CORRER-CAMINAR LA CARRERA DE 5 KM

DÍA	Lunes	Martes	Miércoles
MODO	Correr-Caminar	Hacer cross-training o descansar	Correr-Caminar
INTENSIDAD	Paso conversacional	Moderado	Paso conversacional
ESCALA i-RATE	6-7	7	6-7
SEMANA 1	25 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 5 veces	30-40 minutos	25 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 5 veces
SEMANA 2	25 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 5 veces	30-40 minutos	25 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 5 veces
SEMANA 3	25 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 5 veces	30-40 minutos	30 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces
SEMANA 4	30 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces	30-40 minutos	30 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces
SEMANA 5	30 minutos Correr 4 min/Caminar 2 min Repetir 5 veces	30-40 minutos	30 minutos Correr 4 min/Caminar 2 min Repetir 5 veces
SEMANA 6	30 minutos Correr 4 min/Caminar 2 min Repetir 5 veces	30-40 minutos	36 minutos Correr 4 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces
SEMANA 7	36 minutos Correr 4 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces	30-40 minutos	35 minutos Correr 4 min/Caminar 1 min Repetir 7 veces
SEMANA 8	36 minutos Correr 4 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces	30-40 minutos	35 minutos Correr 4 min/Caminar 1 min Repetir 7 veces
SEMANA 9	40 minutos Correr 4 min/Caminar 1 min Repetir 8 veces	30-40 minutos	42 minutos Correr 5 min/Caminar 1 min Repetir 8 veces
SEMANA 10	30 minutos Correr 5 min/Caminar 1 min Repetir 5 veces	Descanso	30 minutos a paso tranquilo Correr 5/Caminar 1 Repetir 5 veces

**[OPCIÓN MÁS ADECUADA PARA AQUELLOS QUE PARTICIPAN EN UNA CARRERA DE 5 KM POR PRIMERA VEZ Y AQUELLOS QUE CORREN DE VEZ EN CUANDO, O PARA CORREDORES QUE SE LESIONARON Y ESTÁN VOLVIENDO A CORRER]**

Jueves Día de descanso	Viernes Hacer cross-training o descansar Moderado 7	Sábado Correr-Caminar Paso conversacional 6-7	Domingo Día de descanso
Descanso	30-40 minutos	25 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 5 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	25 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 5 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	30 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	30 minutos Correr 3 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	36 minutos Correr 4 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	36 minutos Correr 4 min/Caminar 2 min Repetir 6 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	40 minutos Correr 4 min/Caminar 1 min Repetir 8 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	40 minutos Correr 4 min/Caminar 1 min Repetir 8 veces	Descanso
Descanso	30-40 minutos	42 minutos Correr 5 min/Caminar 1 min Repetir 8 veces	Descanso
Descanso	Descanso	Correr/Caminar 5/1 en la carrera de 5 km	Descanso

# CORRER LA CARRERA DE 5 KM

DÍA	Lunes	Martes	Miércoles
MODO	Correr	Hacer cross-training o descansar	Correr -Piques*
INTENSIDAD	Paso conversacional	Moderado	Paso conversacional :
ESCALA i-RATE	6-7	7	6-7
SEMANA 1	25 minutos	30-40 minutos	25 minutos
SEMANA 2	25 minutos	30-40 minutos	25 minutos
SEMANA 3	25 minutos	30-40 minutos	30 minutos
SEMANA 4	30 minutos	30-40 minutos	30 minutos *Piques
SEMANA 5	30 minutos	30-40 minutos	35 minutos *Piques
SEMANA 6	35 minutos	30-40 minutos	35 minutos *Piques
SEMANA 7	35 minutos	30-40 minutos	40 minutos *Piques
SEMANA 8	40 minutos	30-40 minutos	40 minutos *Piques
SEMANA 9	40 minutos	30-40 minutos	35 minutos *Piques
SEMANA 10	35 minutos	Descanso	30 minutos *Piques

**[OPCIÓN MÁS ADECUADA PARA AQUELLOS QUE HAN ESTADO  
CORRIENDO POR LO MENOS 2-3 VECES POR SEMANA POR  
20-30 MINUTOS DURANTE POR LO MENOS 4 MESES]**

Jueves Día de descanso	Viernes Hacer cross-training o descansar Moderado 7	Sábado Correr Paso conversacional 6-7	Domingo Día de descanso
Descanso	30-40 minutos	30 minutos	Descanso
Descanso	30-40 minutos	30 minutos	Descanso
Descanso	30-40 minutos	35 minutos	Descanso
Descanso	30-40 minutos	35 minutos	Descanso
Descanso	30-40 minutos	40 minutos	Descanso
Descanso	30-40 minutos	40 minutos	Descanso
Descanso	30-40 minutos	45 minutos	Descanso
Descanso	30-40 minutos	45 minutos	Descanso
Descanso	30-40 minutos	40 minutos	Descanso
Descanso	Descanso	Carrera de 5 km	Descanso

# CORRER CON NIVEL AVANZADO LA CARRERA DE 5 KM

DÍA	Lunes	Martes	Miércoles
MODO	Correr	Hacer cross-training o descansar	Correr
INTENSIDAD	Moderado	Moderado	Intensamente
ESCALA i-RATE	7	7	8+
SEMANA 1	40 minutos	30-45 minutos	45 minutos *Piques
SEMANA 2	40 minutos	30-45 minutos	45 minutos *Piques
SEMANA 3	40 minutos	30-45 minutos	45 minutos *Piques
SEMANA 4	45 minutos	30-45 minutos	45 minutos *Entrenamiento de velocidad A
SEMANA 5	45 minutos	30-45 minutos	45 minutos *Entrenamiento de velocidad A
SEMANA 6	45 minutos	30-45 minutos	45 minutos *Entrenamiento de velocidad B
SEMANA 7	45 minutos	30-45 minutos	45 minutos *Entrenamiento de velocidad B
SEMANA 8	45 minutos	30-45 minutos	45 minutos *Entrenamiento de velocidad C
SEMANA 9	45 minutos	30-45 minutos	45 minutos *Entrenamiento de velocidad C
SEMANA 10	40 minutos	Descanso	40 minutos *Entrenamiento de velocidad D

**[OPCIÓN MÁS ADECUADA PARA AQUELLOS QUE HAN ESTADO  
CORRIENDO POR LO MENOS 4 VECES POR SEMANA POR  
40-50 MINUTOS DURANTE POR LO MENOS 1 AÑO]**

Jueves Hacer cross-training o descansar Moderado 7	Viernes Correr Paso conversacional 6-7	Sábado Correr Paso conversacional 6-7	Domingo Día de descanso
30-45 minutos	40 minutos	45 minutos	Descanso
30-45 minutos	40 minutos	45 minutos	Descanso
30-45 minutos	40 minutos	50 minutos	Descanso
30-45 minutos	40 minutos	50 minutos	Descanso
30-45 minutos	40 minutos	45 minutos	Descanso
30-45 minutos	40 minutos	60 minutos	Descanso
30-45 minutos	40 minutos	50 minutos	Descanso
30-45 minutos	40 minutos	60 minutos	Descanso
30-45 minutos	40 minutos	45 minutos	Descanso
Descanso	30 minutos	Carrera de 5 km	Descanso

# TÉRMINOS 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 entrenamiento para reducir poco a poco el ritmo cardíaco y llevar 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:** Caminar 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:** Correr durante el entrenamiento a ritmo tranquilo e incluir "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.

## APOYE A GIRLS ON THE RUN

¿Quiere participar en Girls on the Run? Nuestro equipo está formado por voluntarios que apoyan a la organización de muchas maneras, ¡desde entrenadores hasta miembros de comités o miembros de la junta y mucho más! Todos tienen un papel importante en la enseñanza de nuestro currículo, que cambia la vida de las chicas de nuestra comunidad. Si desea mostrar su apoyo a Girls on the Run, lo/la invitamos a participar en alguna de las siguientes actividades, o en todas ellas:

- *Ofrézcase como voluntario(a) para ser entrenador(a)*
- *Done artículos a su organización local de Girls on the Run*
- *Ofrezca su experiencia o talento para servir a la organización*
- *Haga una contribución financiera*

Para obtener más información sobre las formas de participar en Girls on the Run, visite nuestro sitio web [www.GirlsOnTheRun.org](http://www.GirlsOnTheRun.org).

