

Desafío 5k

Año nuevo y propósitos nuevos. Esto es una costumbre que en mayor o menor medida todos nos marcamos y uno de esos propósitos más repetidos es el de comenzar a realizar ejercicio. Conscientes de que nuestros alumnos, sus familias, los profesores y en general todo el mundo se ha hecho este propósito lanzamos el #retosantia5k. Desde esta semana vamos a publicar en nuestra cuenta de [instagram](#) tres entrenamientos. Comenzamos para que todo el mundo pueda engancharse, cualquiera que no tiene ningún hábito de realizar ejercicio. Seguiremos publicando cada domingo tres entrenamientos progresivos con un desafío muy claro, llegar a correr una carrera popular de 5 kilómetros todos juntos en primavera.

Los alumnos y alumnas de cuarto y bachillerato y algunos profesores ya están siguiendo los entrenamientos en sus tardes, os animamos a los demás alumnos, profesores y padres a que sigáis los entrenamientos propuestos.

Nos gustaría que cada alumno tuviese a alguien de su familia entrenando con él, los retos son más fáciles de superar en grupo.

También quedaremos algún día por la tarde para hacer un entrenamiento juntos, ya os informaremos en [instagram](#), en nuestra cuenta de [twitter](#) y en esta web.

Ánimo, poneros el chandal, las zapatillas y a correr. **La salud es lo más importante.**

