Registros de entrenamiento para la Milla de Medianoche: Semana 3

Nota a los padres: Su hijo/a debe completar el entrenamiento como se indica. No se aceptarán otros entrenamientos (baloncesto, montar en bicicleta, etc.) A medida que avancen los entrenamientos, su hijo/a deberá correr distancias específicas. Puede ayudarle manejando su carro y midiendo la distancia, o trayéndolos a DMS para que usen la pista. (Recuerde, 4 vueltas a la pista es igual a una milla). Correr en una cinta de gimnasio es otra buena forma de entrenar.
ESTE REGISTRO DEBE ENTREGARSE COMPLETO EL MIÉRCOLES 5 DE SEPTIEMBRE A LAS 4 P.M. SI SE ENTREGA TARDE DEBE ENTREGARSE ANTES DE LAS 4 DEL VIERNES DE ESA SEMANA.

Nombre del participante _____ Maestro/a _____ Hora_____

Semana #3 – 29 de Agosto-4 de Septiembre

Firma del padre/la madre (sólo si se completó el entrenamiento)

Fecha del primer entrenamiento_____ Firma del padre/la madre_____

Trota 1 milla (cuatro vueltas en la pista), sin andar. Este entrenamiento debes hacerlo dos veces esta semana.

Firma del padre/la madre (sólo si se completó el entrenamiento)

Fecha del segundo entrenamiento_____ Firma del padre/la madre_____

Trota 1.25 millas (5 vueltas a la pista) sin andar.

Firma del padre/la madre (sólo si se completó el entrenamiento)

Fecha del tercer entrenamiento_____ Firma del padre/la madre_____
Trota 1.5 millas (6 vueltas a la pista) sin andar.

Es su responsabilidad entregar este registro de entrenamientos el día esperado **A PESAR de enfermedades, ausencias, o problemas de computadora o de impresión**. Puede elegir enviarlo por correo electrónico o por fax, pero por favor comprenda que la tecnología no siempre funciona y debe enviar este medio si es posible, ya que no haremos excepciones bajo ninguna circunstancia. La mejor y más segura forma de entregarlo es dándoselo directamente a su maestro/a de Educación Física.

Fax (847)426-4008 brian.iossi@d300.org gina.hurley@d300.org
mark.scheurich@d300.org lauren.omsberg@d300.org
aaron.godfrey@d300.org

"Hay clubs a los que no puedes pertenecer, barrios en los que no puedes vivir, escuelas a las que no puedes ir, pero las carreteras siempre están abiertas." -Nike