

QUEREMOS MEXICANOS ACTIVOS A.C., conscientes de la promoción de la actividad física y el autocuidado de la salud, invita a participar a las organizaciones inscritas en reto empresa Activa y Saludable y público en general, en el reto:



BASES

1.- Actividad

Actividad individual en donde los participantes mejorarán su condición física general.

Consiste en realizar un programa mensual de activación física, con dos tipos de ejercicio diarios, incremento de la fuerza y de la capacidad aeróbica.

La activación puede realizarse en una sesión o en dos al día.
(Rutinas de activación física en páginas 4, 5 y 6)

Cada día los participantes deben realizar un ejercicio de fuerza, (sentadillas, lagartijas o abdominales) de acuerdo al programa elegido y un ejercicio aeróbico (caminata, carrera o salto con cuerda), durante cierto tiempo de acuerdo al nivel elegido.

Esta actividad se puede combinar, caminata y carrera; caminata y salto con cuerda o salto con cuerda y carrera, por ejemplo.

2.- Organización

Cada organización nombrará a un coordinador del evento que promoverá, inscribirá y supervisará que los inscritos realicen el programa en sus fases (ejercicios de fuerza y caminata, carrera o salto con cuerda) y fungirá como enlace ante el comité organizador.

Los coordinadores proporcionarán los programas de activación física a los participantes, quienes lo elegirán de acuerdo a sus posibilidades, en tres niveles: básico, intermedio y avanzado.

3.- Mecánica

Para cumplir con cualquiera de los programas, se pueden hacer los ejercicios en una sesión o dos sesiones en cada día.

Se registra cada día que los participantes vayan realizando el programa y si cumplen con 22 sesiones como mínimo en el periodo, habrán ganado el derecho de participar en el sorteo de premiación.

Los participantes se pondrán de acuerdo con el coordinador acerca de la frecuencia y el medio con que estarán reportando al coordinador el cumplimiento del programa.

4.- Fechas

Del lunes 1º al jueves 31 de mayo de 2018
(27 sesiones en total, descanso los domingos)

5.- Inscripciones

A.- Quedará abiertas a partir de la publicación de la presente convocatoria y la cédula de inscripción se podrá solicitar al mail oficial del evento, activatetotal@gmail.com o con los coordinadores de cada organización.

B.- Para inscribirse en “Actívate total”, cada organización o persona enviará su cédula de inscripción al correo electrónico, activatetotal@gmail.com

C.- Las inscripciones quedarán cerradas el viernes 27 de abril de 2018 a las 14:00 hrs.

D.- Al ser aceptada su solicitud de inscripción se enviará el archivo para integrar el “reporte final de participación” de las personas que cumplieron con la actividad.

6.- Requisitos para participar en el Sorteo de Premiación

Cada coordinador enviará a activatetotal@gmail.com a más tardar el jueves 14 de junio de 2018, el “reporte final de participación”, que incluirá los datos de cada participante que haya cubierto por lo menos 22 días de actividad en sus dos fases, al cual se le asignará un boleto para participar en el sorteo.

De esta manera se conformará la “base de datos” que se utilizará para la realización del sorteo de premiación.

7.- Premiación

Para colaboradores de organizaciones inscritas en el reto Empresa Activa y Saludable el premio principal es: **“Un fin de semana en Ixtapa”**

Viaje para dos personas por tres días, dos noches a Ixtapa, Zihuatanejo incluye avión, hospedaje y alimentación, saliendo de la Ciudad de México.

En caso de que el ganador no se encuentre en la Ciudad de México, puede optar por tomarlo o acordar con el comité organizador otro destino de precio equivalente.

Para el público en general el premio es: **“Dos playeras deportivas”**

8.- Sorteo de Premiación

El “sorteo Actívate total”, se llevará a cabo en el mes de noviembre de 2018.

Lo anterior debido a que este evento podrá ser realizado por organizaciones que no participaron en el “evento oficial” en mayo, durante los meses de junio a octubre.

La base de datos de los participantes en mayo, será enviada por correo electrónico a los participantes en “Actívate total” el 29 de junio como fecha límite. Aunque podrá ser ampliada si otras organizaciones realizan el evento entre junio y octubre del presente año.

Durante el desarrollo del sorteo, se mencionarán reconocimientos especiales para las 3 organizaciones que realicen los eventos con el mayor número de participantes, mismo que se les entregará por vía electrónica y se difundirá en nuestras redes sociales y página de internet.

9.- Transitorios

Los asuntos no previstos en la presente convocatoria serán resueltos por el comité organizador.

Rutinas de activación física

Programa nivel básico

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	30 abril	1 de mayo	2 de mayo	3 de mayo	4 de mayo	5 de mayo
ejercicios de fuerza		3 lagartijas	5 abdominales	5 sentadillas	6 lagartijas	10 abdominales
caminata, carrera o salto		10 minutos	10 minutos	10 minutos	10 minutos	10 minutos
	7 de mayo	8 de mayo	9 de mayo	10 de mayo	11 de mayo	12 de mayo
ejercicios de fuerza	10 sentadillas	9 lagartijas	15 abdominales	15 sentadillas	12 lagartijas	20 abdominales
caminata, carrera o salto	10 minutos	10 minutos	10 minutos	10 minutos	10 minutos	10 minutos
	14 de mayo	15 de mayo	16 de mayo	17 de mayo	18 de mayo	19 de mayo
ejercicios de fuerza	20 sentadillas	15 lagartijas	25 abdominales	25 sentadillas	18 lagartijas	30 abdominales
caminata, carrera o salto	10 minutos	10 minutos	10 minutos	10 minutos	10 minutos	10 minutos
	21 de mayo	22 de mayo	23 de mayo	24 de mayo	25 de mayo	26 de mayo
ejercicios de fuerza	30 sentadillas	21 lagartijas	35 abdominales	35 sentadillas	24 lagartijas	40 abdominales
caminata, carrera o salto	10 minutos	10 minutos	10 minutos	10 minutos	10 minutos	10 minutos
	28 de mayo	29 de mayo	30 de mayo	31 de mayo		
ejercicios de fuerza	40 sentadillas	27 lagartijas	45 abdominales	45 sentadillas		
caminata, carrera o salto	10 minutos	10 minutos	10 minutos	10 minutos		

Rutinas de activación física

Programa nivel intermedio

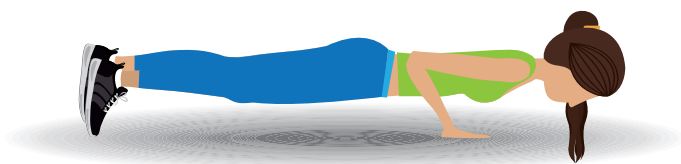
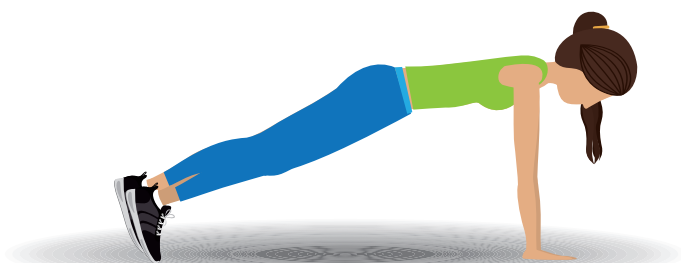
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	30 abril	1 de mayo	2 de mayo	3 de mayo	4 de mayo	5 de mayo
ejercicios de fuerza		5 lagartijas	10 abdominales	15 sentadillas	8 lagartijas	15 abdominales
caminata, carrera o salto		15 minutos	15 minutos	15 minutos	15 minutos	15 minutos
	7 de mayo	8 de mayo	9 de mayo	10 de mayo	11 de mayo	12 de mayo
ejercicios de fuerza	20 sentadillas	11 lagartijas	20 abdominales	25 sentadillas	14 lagartijas	25 abdominales
caminata, carrera o salto	15 minutos	15 minutos	15 minutos	15 minutos	15 minutos	15 minutos
	14 de mayo	15 de mayo	16 de mayo	17 de mayo	18 de mayo	19 de mayo
ejercicios de fuerza	30 sentadillas	17 lagartijas	30 abdominales	35 sentadillas	20 lagartijas	35 abdominales
caminata, carrera o salto	15 minutos	15 minutos	15 minutos	15 minutos	15 minutos	15 minutos
	21 de mayo	22 de mayo	23 de mayo	24 de mayo	25 de mayo	26 de mayo
ejercicios de fuerza	40 sentadillas	23 lagartijas	40 abdominales	45 sentadillas	26 lagartijas	45 abdominales
caminata, carrera o salto	15 minutos	15 minutos	15 minutos	15 minutos	15 minutos	15 minutos
	28 de mayo	29 de mayo	30 de mayo	31 de mayo		
ejercicios de fuerza	50 sentadillas	29 lagartijas	50 abdominales	55 sentadillas		
caminata, carrera o salto	15 minutos	15 minutos	15 minutos	15 minutos		

Rutinas de activación física

Programa nivel avanzado

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	30 abril	1 de mayo	2 de mayo	3 de mayo	4 de mayo	5 de mayo
ejercicios de fuerza		11 lagartijas	25 abdominales	20 sentadillas	14 lagartijas	30 abdominales
caminata, carrera o salto		20 minutos	20 minutos	20 minutos	20 minutos	20 minutos
	7 de mayo	8 de mayo	9 de mayo	10 de mayo	11 de mayo	12 de mayo
ejercicios de fuerza	25 sentadillas	17 lagartijas	35 abdominales	30 sentadillas	20 lagartijas	40 abdominales
caminata, carrera o salto	20 minutos	20 minutos	20 minutos	20 minutos	20 minutos	20 minutos
	14 de mayo	15 de mayo	16 de mayo	17 de mayo	18 de mayo	19 de mayo
ejercicios de fuerza	35 sentadillas	23 lagartijas	45 abdominales	40 sentadillas	26 lagartijas	50 abdominales
caminata, carrera o salto	20 minutos	20 minutos	20 minutos	20 minutos	20 minutos	20 minutos
	21 de mayo	22 de mayo	23 de mayo	24 de mayo	25 de mayo	26 de mayo
ejercicios de fuerza	45 sentadillas	29 lagartijas	55 abdominales	50 sentadillas	32 lagartijas	60 abdominales
caminata, carrera o salto	20 minutos	20 minutos	20 minutos	20 minutos	20 minutos	20 minutos
	28 de mayo	29 de mayo	30 de mayo	31 de mayo		
ejercicios de fuerza	55 sentadillas	35 lagartijas	65 abdominales	60 sentadillas		
caminata, carrera o salto	20 minutos	20 minutos	20 minutos	20 minutos		

Ejecución correcta de los ejercicios de “Actívate Total”



Atentamente
Comité organizador