

¡PREPÁRATE!

¡SÓLO FALTAN 2 SEMANAS!

DISTANCIA	1ª SESIÓN	2ª SESIÓN	3ª SESIÓN	4ª SESIÓN (OPCIONAL)	
5 KM	TROTE SUAVE 20 MINUTOS	10 MINUTOS DE CALENTAMIENTO	TROTE SUAVE 20 MINUTOS	3 KM	Esta sesión es un entrenamiento que no es necesario realizar, aunque SÍ muy recomendable para incrementar tu condición física.
		3 MINUTOS CORRER			
		DESCANSAR 2 MINUTOS			
		REALIZAR 5 SERIES			
		5 MINUTOS TROTE SUAVE			
11 KM	TROTE SUAVE 35 MINUTOS	10 MINUTOS TROTE, CALENTAMIENTO	TROTE 25 MINUTOS	8 KM	<p>Está sujeta a:</p> <p>Tu estado físico al término de la semana y al tiempo que dispongas para realizarlo. Lo puedes llevar a cabo caminando, trotando o corriendo.</p>
		1 KM. CORRIENDO			
		DESCANSO 3 MINUTOS			
		2 x 400 METROS			
		DESCANSO 1 MINUTO 30 SEGUNDOS			
		REALIZAR 2 SERIES			
		5 MINUTOS TROTE SUAVE			

CONSEJO DE LA SEMANA

Te recomendamos incorporar a tu dieta un complemento vitamínico (vitaminas A, C, E) y antioxidantes, así como desayunar bien, comer moderado y cenar poco. Asimismo, es importante que estés bien hidratad@: toma 2 litros de agua cada día y, durante el entrenamiento, consume una bebida isotónica.