

# ¡PREPÁRATE! FALTAN 4 SEMANAS

Este es tu programa de entrenamiento para la semana del 18 al 24 de abril  
Recuerda que puedes programar tus sesiones diarias o terciadas.

DISTANCIA	1ª SESIÓN	2ª SESIÓN	3ª SESIÓN	4ª SESIÓN (OPCIONAL)	
5 KM	TROTE SUAVE 20 MINUTOS	10 MIN. CALENTAMIENTO	TROTE 20 MINUTOS	4 KM	
		150 MTS. CORRIENDO			
		REGRESAR CAMINANDO			
		REALIZAR 8 SERIES			
		10 MIN. TROTE			
				<p>Esta sesión es un entrenamiento que no es necesario realizar, aunque <b>SÍ</b> muy recomendable para incrementar tu condición física.</p> <p>Está sujeta a: 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>	
11 KM	TROTE SUAVE 40 MINUTOS	10 MIN. CALENTAMIENTO	TROTE 25 MINUTOS		10 KM
		1 KM. CORRIENDO			
		DESCANSO 3 MIN.			
		2x400 MTS.			
		DESCANSO 1 MIN. 30 SEG.			
		REALIZAR 2 SERIES			
5 MIN. TROTE					

## CONSEJO DE LA SEMANA

En este momento tu condición física ha mejorado considerablemente y debes ser capaz de correr durante 30 minutos de manera continua.

¡Sigue con entusiasmo! Estamos a sólo un mes de la carrera IPNONCEK 2009.