

Si tu determinación y tus esfuerzos son los adecuados, tienes asegurado el éxito en lo que te propongas.

¡PREPÁRATE!

FALTAN 5 SEMANAS

**Este es tu programa de entrenamiento para la semana del 11 al 17 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 SUAVE 20 MINUTOS	4 KM
		150 MTS. TROTANDO		
		REGRESAR CAMINANDO		
		REALIZAR 6 SERIES		
		10 MIN. TROTE SUAVE		
Esta sesión es un entrenamiento que no es necesario realizar, aunque SI muy recomendable para incrementar tu condición física.				
11 KM	TROTE SUAVE 35 MINUTOS	10 MIN. CALENTAMIENTO	TROTE 20 MINUTOS	8 KM
		6 X 1.30 MTS. CORRIENDO		
		DESCANSO 40 SEG. ENTRE CADA UNA		
		REALIZAR 8 SERIES		
		10 MIN. TROTE SUAVE		
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.				

CONSEJO DE LA SEMANA

El descanso forma parte de tu entrenamiento, es muy importante dormir un mínimo de 6 horas diarias y **NO** ejercitarte 2 o 3 días a la semana, para favorecer la recuperación del organismo.