

# ¡PREPÁRATE!

## FALTAN 7 SEMANAS

Esta es tu sesión de entrenamiento semanal del 28 de marzo al 3 de abril.

Recuerda que puedes programar tus sesiones diarias o terciadas.

DISTANCIA	1ª SESIÓN	2ª SESIÓN	3ª SESIÓN	4ª SESIÓN (OPCIONAL)	
5 KM	CAMINATA RÁPIDA REALIZAR ESTIRAMIENTOS ANTES DE COMENZAR Y AL FINALIZAR  30 MINUTOS	10 MIN. CAMINATA RÁPIDA	TROTE SUAVE 20 MINUTOS	5 KM	Esta sesión es un entrenamiento que no es necesario realizar, aunque <b>SÍ</b> muy recomendable para incrementar tu condición física.
		3 MIN. TROTAR			
		3 MIN. CORRER			
		3 MIN. CAMINAR			
		REALIZAR TRES SERIES			
11 KM	TROTE SUAVE 30 MINUTOS	10 MIN. CALENTAMIENTO	TROTE SUAVE (RECUPERACIÓN) 20 MINUTOS	8 KM	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.
		150 MTS. CORRER RÁPIDO			
		REGRESAR CAMINANDO			
		REALIZAR 8 SERIES			
		5 MIN. TROTE SUAVE			

### CONSEJO DE LA SEMANA

¡Disfruta tu entrenamiento!

Realizar estiramientos antes y después de cada sesión evita lesiones y promueve la regeneración muscular.

