

¡PREPÁRATE!

FALTAN 8 SEMANAS

Recuerda que puedes programar tus sesiones diarias o terciadas.

DISTANCIA	1ª SESIÓN	2ª SESIÓN	3ª SESIÓN	4ª SESIÓN (OPCIONAL)
5 KM	30 MINUTOS CAMINATA RÁPIDA REALIZAR ESTIRAMIENTOS ANTES DE COMENZAR Y AL FINALIZAR	10 MIN. CAMINATA RÁPIDA	TROTE SUAVE 20 MINUTOS	4 KM Esta sesión es un entrenamiento que no es necesario realizar, aunque SÍ muy recomendable para incrementar tu condición física. 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.
		1 MIN. CORRER		
		1 MIN. CAMINAR		
		2 MIN. CORRER		
		2 MIN. CAMINAR		
		3 MIN. CORRER		
		3 MIN. CAMINAR		
		4 MIN. CORRER		
		4 MIN. CAMINAR		
		10 MIN. CAMINAR SUAVE		
11 KM	TROTE SUAVE 30 MINUTOS	10 MIN. CALENTAMIENTO	TROTE SUAVE 30 MINUTOS	6 KM
		1 x 400 MTS.		
		REGRESAR CAMINANDO		
		1 x 200 MTS.		
		REGRESAR CAMINANDO		
		2 x 100 MTS.		
		REGRESAR CAMINANDO		
		REALIZAR TRES SERIES		
		5 MIN. TROTE SUAVE		

CONSEJO DE LA SEMANA

Si corres en exteriores utiliza bloqueador solar, gorra y lentes oscuros. En temporada de frío procura abrigarte con guantes, sudadera y/o chamarra ligera.