

¡PREPÁRATE!

FALTAN 9 SEMANAS

Mi fuerza reside únicamente en mi tenacidad. Louis Pasteur

Recuerda que puedes programar tus sesiones diarias o terciadas.

DISTANCIA	1ª SESIÓN	2ª SESIÓN	3ª SESIÓN	4º SESIÓN (OPCIONAL)	
5 KM	30 MINUTOS CAMINAR REALIZAR ESTIRAMIENTOS ANTES DE COMENZAR Y AL FINALIZAR	10 MIN. CAMINAR	CAMINAR 20 MINUTOS	4 KM	Esta sesión es un entrenamiento que no es necesario realizar aunque SÍ muy recomendable para incrementar tu condición física.
		3 MIN. CAMINAR RÁPIDO			
		3 MIN. TROTAR			
		3 MIN. CORRER			
		REALIZAR 2 SERIES			
		10 MIN. CAMINAR			
					Está sujeta a:
11 KM	TROTE LENTO 30 MINUTOS	10 MIN. CALENTAMIENTO	TROTE SUAVE 20 MINUTOS	5 KM	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			
		REALIZARLO 6 VECES PARA COMPLETAR 900 MTS.			
		10 MINUTOS TROTE SUAVE			

CONSEJO DE LA SEMANA

El uso de calcetas de fibras naturales (no sintéticas), te permitirá tener una mejor transpiración en los pies.

Usa playera cómoda y de preferencia de tecnología "DRY-FIT" que permiten una mejor ventilación de la piel durante el ejercicio.