

LUNES**MARTES****MIÉRCOLES****JUEVES****VIERNES****SÁBADO****DOMINGO****SEMANA 1**4 MIN. CORRER
1 MIN. ANDAR
REPETIR 4 VECES
TOTAL: 20 MIN.

DESCANSO

4 MIN. CORRER
1 MIN. ANDAR
REPETIR 4 VECES
TOTAL: 20 MIN.

DESCANSO

4 MIN. CORRER
1 MIN. ANDAR
REPETIR 5 VECES
TOTAL: 25 MIN.

DESCANSO

DESCANSO

SEMANA 29 MIN. CORRER
1 MIN. ANDAR
REPETIR 3 VECES
TOTAL: 30 MIN.

DESCANSO

9 MIN. CORRER
1 MIN. ANDAR
REPETIR 3 VECES
TOTAL: 30 MIN.

DESCANSO

9 MIN. CORRER
1 MIN. ANDAR
REPETIR 4 VECES
TOTAL: 40 MIN.

DESCANSO

DESCANSO

SEMANA 314 MIN. CORRER
1 MIN. ANDAR
REPETIR 2 VECES
TOTAL: 30 MIN.

DESCANSO

14 MIN. CORRER
1 MIN. ANDAR
REPETIR 2 VECES
TOTAL: 30 MIN.

DESCANSO

30 MIN. CARRERA
CONTINUA

DESCANSO

DESCANSO

SEMANA 430 MIN. CARRERA
CONTINUA

DESCANSO

ENTRENAMIENTO
CRUZADO**

DESCANSO

30 MIN. CARRERA
CONTINUA

DESCANSO

DESCANSO

SEMANA 535 MIN. CARRERA
CONTINUA

DESCANSO

ENTRENAMIENTO
CRUZADO**

DESCANSO

35 MIN. CARRERA
CONTINUA

DESCANSO

DESCANSO

SEMANA 640 MIN. CARRERA
CONTINUA

DESCANSO

ENTRENAMIENTO
CRUZADO**

DESCANSO

40 MIN. CARRERA
CONTINUA

DESCANSO

DESCANSO

****ENTRENAMIENTO CRUZADO: REALIZAR OTRA ACTIVIDAD COMPLEMENTARIA PARA DESARROLLAR LA FUERZA (ABDOMINALES, MANCUERNAS, EJERCICIOS CON GOMAS...) O BIEN OTRO TIPO DE DEPORTE QUE TE AYUDE A MEJORAR LA RESISTENCIA (MÁQUINA ELÍPTICA, CICLISMO, NATACIÓN)**