foodspring®

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE RUNNING DE 10 KM

Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	3 X 10 MINUTOS DE CARRERA 3 X 1,5 MINUTOS DE MARCHA	DÍA DE DESCANSO	25 MINUTOS DE CARRERA	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE DESCANSO	3 X 10 MINUTOS DE CARRERA 3 X 1 MINUTOS DE MARCHA	DÍA DE DESCANSO
2	2 X 15 MINUTOS DE CARRERA 2 X 1,5 MINUTOS DE MARCHA	DÍA DE DESCANSO	30 MINUTOS DE CARRERA	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE DESCANSO	2 X 15 MINUTOS DE CARRERA 2 X 1 MINUTOS DE MARCHA	DÍA DE DESCANSO
3	3 X 12 MINUTOS DE CARRERA 3 X 1,5 MINUTOS DE MARCHA	DÍA DE DESCANSO	35 MINUTOS DE CARRERA	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE DESCANSO	4 X 12 MINUTOS DE CARRERA 4 X 1,5 MINUTOS DE MARCHA	DÍA DE DESCANSO
4	2 X 18 MINUTOS DE CARRERA 2 X 1,5 MINUTOS DE MARCHA	DÍA DE DESCANSO	40 MINUTOS DE CARRERA	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE DESCANSO	30 MINUTOS DE CARRERA	DÍA DE DESCANSO
5	2 X 20 MINUTOS DE CARRERA 2 X 1,5 MINUTOS DE MARCHA	DÍA DE DESCANSO	45 MINUTOS DE CARRERA	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE DESCANSO	30 MINUTOS DE CARRERA	DÍA DE DESCANSO
6	3 X 15 MINUTOS DE CARRERA 3 X 2 MINUTOS DE MARCHA	DÍA DE DESCANSO	50 MINUTOS DE CARRERA	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE DESCANSO	35 MINUTOS DE CARRERA	DÍA DE DESCANSO
7	3 X 20 MINUTOS DE CARRERA 3 X 2 MINUTOS DE MARCHA	DÍA DE DESCANSO	55 MINUTOS DE CARRERA	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE DESCANSO	40 MINUTOS DE CARRERA	DÍA DE DESCANSO
8	3 X 25 MINUTOS DE CARRERA 3 X 2 MINUTOS DE MARCHA	DÍA DE DESCANSO	60 MINUTOS DE CARRERA	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE DESCANSO	DÍA DE DESCANSO	CORRER 10 KM