foodspring®

# **PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO** 30 MIN DE RUNNING

| Semana | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 25 MIN DE MARCHA RÁPIDA | DÍA DE DESCANSO | 30 MIN DE MARCHA RÁPIDA | DÍA DE DESCANSO | DÍA DE DESCANSO | 10 X 1 MINUTOS DE CARRERA 10 X 1 MINUTOS DE MARCHA | DÍA DE DESCANSO |
| 2 | 4 X 2 MINUTOS DE CARRERA 4 X 2 MINUTOS DE MARCHA | DÍA DE DESCANSO | 5 X 2 MINUTOS DE CARRERA 5 X 2 MINUTOS DE MARCHA | DÍA DE DESCANSO | DÍA DE DESCANSO | 4 X 3 MINUTOS DE CARRERA 4 X 2 MINUTOS DE MARCHA | DÍA DE DESCANSO |
| 3 | 3 X 4 MINUTOS DE CARRERA 3 X 2 MINUTOS DE MARCHA | DÍA DE DESCANSO | 4 X 4 MINUTOS DE CARRERA 4 X 2 MINUTOS DE MARCHA | DÍA DE DESCANSO | DÍA DE DESCANSO | 3 X 6 MINUTOS DE CARRERA 3 X 2 MINUTOS DE MARCHA | DÍA DE DESCANSO |
| 4 | 4 X 6 MINUTOS DE CARRERA 4 X 2 MINUTOS DE MARCHA | DÍA DE DESCANSO | 3 X 7 MINUTOS DE CARRERA 3 X 2 MINUTOS DE MARCHA | DÍA DE DESCANSO | DÍA DE DESCANSO | 3 X 9 MINUTOS DE CARRERA 3 X 2 MINUTOS DE MARCHA | DÍA DE DESCANSO |
| 5 | 2 X 10 MINUTOS DE CARRERA 3 MINUTOS DE MARCHA | DÍA DE DESCANSO | 2 X 15 MINUTOS DE CARRERA 4 MINUTOS DE MARCHA | DÍA DE DESCANSO | DÍA DE DESCANSO | 3 X 10 MINUTOS DE CARRERA 3 X 3 MINUTOS DE MARCHA | DÍA DE DESCANSO |
| 6 | 3 X 10 MINUTOS DE CARRERA 3 X 2 MINUTOS DE MARCHA | DÍA DE DESCANSO | DÍA DE DESCANSO | 3 X 10 MINUTOS DE CARRERA 3 X 1 MINUTOS DE MARCHA | DÍA DE DESCANSO | DÍA DE DESCANSO | 30 MIN DE CARRERA LENTA |