PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO DE RUNNING DE 5 KM

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