

PROGRAMA CORRE 5KM (ENTRENAMIENTOS DE 3 DÍAS POR SEMANA)

TRES SALIDAS POR SEMANA REPITIENDO EL ENTRENAMIENTO EN CADA SALIDA

	SEMANA	CORRIENDO	ANDANDO (MINUTOS)	REPETICIONES	TOTAL EN MINUTOS
NOVIEMBRE	28 AL 3 NOV	1	3	6X	24
	4 AL 10	90"	3	5X	22,5
	11 AL 17	2	2	5X	20
	18 AL 24	3	2	5X	25
	25 AL 1 DIC	5	2	3X	21
DICIEMBRE	2 AL 8	8	2	3X	30
	9 AL 15	10	1	3X	33
	16 AL 22	15	2	2X	34
	23 AL 29	15	1	2X	32

31 DE DICIEMBRE SAN SILVESTRE DE LAS ROZAS