



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	3 AL 9	90"	3	5X	22,5
	10 AL 16	2	2	5X	20
	17 AL 23	3	2	5X	25
	24 AL 30	5	2	3X	21
DICIEMBRE	1 AL 7	8	2	3X	30
	8 AL 14	10	1	3X	33
	15 AL 21	15	2	2X	34
	22 AL 28	15	1	2X	32

31 DE DICIEMBRE SAN SILVESTRE DE LAS ROZAS