

PROGRAMA PARA PRINCIPIANTES DE 10 Km

OBJETIVO: CUBRIR 10 Km **REQUISITOS PREVIOS:** PROGRAMA PARA PRINCIPIANTES DE 5 Km **PROGRAMA:** 4 DÍAS POR SEMANA

1ª SEMANA

LUNES

20 MIN.

MARTES

DESCANSO

MIÉRCOLES

3 CARRERAS A PASO RÁPIDO DE 5 MIN. (3 MIN. DE FOOTING ENTRE LAS CARRERAS)

JUEVES

DESCANSO

VIERNES

25 MIN. DE CARRERA ESTABLE

SÁBADO

DESCANSO

DOMINGO

30 MIN. DE CARRERA SUAVE

2ª SEMANA

LUNES

DESCANSO

MARTES

35 MIN. DE CARRERA SUAVE

MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

20 MIN. DE CARRERA ESTABLE

VIERNES

DESCANSO

SÁBADO

2 CARRERAS A PASO RÁPIDO DE 10 MIN. (CAMINAR 4 MIN. ENTRE LAS CARRERAS)

DOMINGO

40 MIN. DE CARRERA SUAVE

3ª SEMANA

LUNES

DESCANSO

MARTES

30 MIN. DE CARRERA ESTABLE

MIÉRCOLES

3 CARRERAS DE 5 MIN.; 3 MIN. DE FOOTING ENTRE LAS CARRERAS

JUEVES

DESCANSO

VIERNES

35 MIN. DE CARRERA ESTABLE

SÁBADO

DESCANSO

DOMINGO

50 MIN. DE CARRERA SUAVE

4ª SEMANA

LUNES

DESCANSO

MARTES

35 MIN. DE CARRERA ESTABLE

MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

40 MIN. DE CARRERA ESTABLE

VIERNES

4 CARRERAS DE 6 MIN. (3 MIN. CAMINAR/FOOTING)

SÁBADO

DESCANSO

DOMINGO

60 MIN. DE CARRERA SUAVE

5ª SEMANA

LUNES

DESCANSO

MARTES

30 MIN. DE CARRERA ESTABLE

MIÉRCOLES

3 CARRERAS A PASO ESTABLE SUAVE DE 8 MINUTOS; 2 MIN. DE FOOTING ENTRE CARRERAS

JUEVES

DESCANSO

VIERNES

25 MIN. DE CARRERA ESTABLE

SÁBADO

DESCANSO

DOMINGO

CARRERA DE 10 KM