

PROGRAMA PARA PRINCIPIANTES DE 5 Km

OBJETIVO: DE 0 A CARRERA ESTABLE EN SEIS SEMANAS

REQUISITOS PREVIOS: NINGUNO PROGRAMA: 3-4 DÍAS POR SEMANA

1ª SEMANA

LUNES
20 MIN.: CAMINAR 1 MIN., FOOTING 1 MIN.

MARTES
DESCANSO

MIÉRCOLES
20 MIN.: CAMINAR 1 MIN., FOOTING 1 MIN.

JUEVES
DESCANSO

VIERNES
20 MIN.: CAMINAR 1 MIN., FOOTING 1 MIN.

SÁBADO
DESCANSO

DOMINGO
BICICLETA O CAMINATA (>30 MIN.)

2ª SEMANA

LUNES
20 MIN.: CAMINAR 1 MIN., FOOTING 2 MIN.

MARTES
DESCANSO

MIÉRCOLES
20 MIN.: CAMINAR 1 MIN., FOOTING 2 MIN.

JUEVES
DESCANSO

VIERNES
20 MIN.: CAMINAR 1 MIN., FOOTING 3 MIN.

SÁBADO
DESCANSO

DOMINGO
BICICLETA O CAMINATA (>40 MIN.)

3ª SEMANA

PROGRAMA:
LUNES
20 MIN.: CAMINAR 1 MIN., FOOTING 4 MIN.

MARTES
DESCANSO

MIÉRCOLES
10 MIN. DE FOOTING SEGUIDOS DE 10 MIN. DE CAMINATA

JUEVES
DESCANSO

VIERNES
5 MIN. FOOTING, 3 MIN. CAMINAR, REPETIR DOS VECES

SÁBADO
DESCANSO

DOMINGO
40 MIN.: FOOTING 2 MIN., CAMINAR 1 MIN.

4ª SEMANA

LUNES
12 MIN. DE FOOTING SEGUIDOS DE 12 MIN. DE CAMINATA

MARTES
DESCANSO

MIÉRCOLES
8 MIN. FOOTING; 1 MIN. CAMINAR; REPETIR

JUEVES
DESCANSO

VIERNES
15 MIN. DE FOOTING

SÁBADO
DESCANSO

DOMINGO
40 MIN.: FOOTING 2 MIN., CAMINAR 1 MIN.

5ª SEMANA

LUNES
20 MIN. DE FOOTING

MARTES
DESCANSO

MIÉRCOLES
3 CARRERAS DE 5 MIN.; CAMINAR 1 MIN. ENTRE LOS DESCANSOS

JUEVES
DESCANSAR

VIERNES
25 MIN. DE FOOTING

SÁBADO
DESCANSO

DOMINGO
25 MIN. DE CARRERA

6ª SEMANA

LUNES
20 MIN. DE CARRERA ESTABLE

MARTES
DESCANSO

MIÉRCOLES
FOOTING CON DESCANSOS DE 3 MIN.

JUEVES
DESCANSO

VIERNES
20 MIN. DE CARRERA SUAVE

SÁBADO
DESCANSO

DOMINGO
CARRERA DE 5 KM