

PROGRAMA AVANZADO DE 5 Km

OBJETIVO: MEJORAR LA VELOCIDAD EN MAYOR DISTANCIA
 PRINCIPIANTES DE 10 Km O MAS AVANZADO

REQUISITOS PREVIOS: PROGRAMA PARA

PROGRAMA: 6 DÍAS POR SEMANA

1ª SEMANA

LUNES

30 MIN. CON COLINAS

MARTES

25 MIN. DE CARRERA SUAVE

MIÉRCOLES

40 MIN. DE CARRERA CON 10 CARRERAS
 A PASO RÁPIDO DE 1 MIN.

JUEVES

40 MIN. DE CARRERA SUAVE

VIERNES

20 MIN. DE CARRERA CON RITMO CON-
 STANTE

SÁBADO

DESCANSO

DOMINGO

60 MIN. DE CARRERA SUAVE

2ª SEMANA

LUNES

35 MIN. CON COLINAS

MARTES

25 MIN. DE CARRERA SUAVE

MIÉRCOLES

6 CARRERAS DE 2 MIN. (90 SEG.)

JUEVES

45 MIN. DE CARRERA SUAVE

VIERNES

4 CARRERAS DE 5 MIN. (2 MIN.)

SÁBADO

DESCANSO

DOMINGO

70 MIN. DE CARRERA SUAVE

3ª SEMANA

LUNES

30 MIN. CON COLINAS

MARTES

25 MIN. DE CARRERA SUAVE

MIÉRCOLES

5 CARRERAS DE 3 MIN. (1 MIN.)

JUEVES

40 MIN. DE CARRERA SUAVE

VIERNES

3 CARRERAS DE 8 MIN. (3 MIN.)

SÁBADO

DESCANSO

DOMINGO

75 MIN. DE CARRERA SUAVE

4ª SEMANA

LUNES

30 MIN. CON COLINAS

MARTES

30 MIN. DE CARRERA SUAVE

MIÉRCOLES

4, 3, 2, 1, 2, 3, 5 MIN. DE CARRERA A
 PASO RÁPIDO (1 MIN. FOOTING)

JUEVES

30 MIN. DE CARRERA SUAVE

VIERNES

25 MIN. DE CARRERA CON RITMO CON-
 STANTE

SÁBADO

DESCANSO

DOMINGO

60 MIN. DE CARRERA SUAVE

5ª SEMANA

LUNES

20 MIN. DE CARRERA CON RITMO CON-
 STANTE DE 10 KM

MARTES

30 MIN. DE CARRERA SUAVE

MIÉRCOLES

DESCANSO

JUEVES

40 MIN. DE CARRERA ESTABLE

VIERNES

FOOTING Y CAMINATA DE PASO LARGO

SÁBADO

DESCANSO

DOMINGO

CARRERA DE 5 KM