



PLAN DE ENTRENAMIENTO

ENTRENAR JUNTOS SABE MEJOR

Para seguir este plan de entrenamiento, es fundamental no terminar agotado después de cada sesión.

Los entrenamientos en grupo están programados a partir de la segunda semana de marzo. Vamos a programar los entrenamientos con el siguiente formato:

INICIACIÓN 5K

1ª SEMANA DE CARGA - FEBRERO

Lunes 16	DESCANSO
Martes 17	3 X (5:00 andando + 5:00 c.c.) + flexibilidad
Miércoles 18	DESCANSO
Jueves 19	4 X (2:00 andando + 3:00 c.c.) + Aceleraciones 10 x 100m. Rec. Andando la misma distancia + flexibilidad
Viernes 20	DESCANSO
Sábado 21	4 X (5:00 andando + 5:00 c.c.) + flexibilidad
Domingo 22	50´andando + flexibilidad

2ª SEMANA DE CARGA - FEBRERO

Lunes 23	DESCANSO
Martes 24	3 X (4:00 andando + 6:00 c.c.) + flexibilidad
Miércoles 25	DESCANSO
Jueves 26	3 X (5:00 andando + 5:00 c.c.) + Aceleraciones 10 x 100m. Rec. Andando la misma distancia + flexibilidad
Viernes 27	DESCANSO
Sábado 28	4 X (4:00 andando + 6:00 c.c.) + flexibilidad
Domingo 1	50´andando + flexibilidad



PLAN DE ENTRENAMIENTO

ENTRENAR JUNTOS SABE MEJOR

Para seguir este plan de entrenamiento, es fundamental no terminar agotado después de cada sesión. Los entrenamientos en grupo están programados a partir de la segunda semana de marzo. Vamos a programar los entrenamientos con el siguiente formato:

INICIACIÓN 5K

3ª SEMANA DE CARGA - MARZO

Lunes 2	DESCANSO
Martes 3	4 X (2:00 andando + 8:00 c.c.) + flexibilidad
Miércoles 4	DESCANSO
Jueves 5	3 X (3:00 andando + 7:00 c.c.) + Aceleraciones 10 x 100m. Rec. Andando la misma distancia + flexibilidad
Viernes 6	DESCANSO
Sábado 7	3 X (3:00 andando + 7:00 c.c.) + Aceleraciones 10 x 100m. Rec. Andando la misma distancia + flexibilidad
Domingo 8	60´andando + flexibilidad

4ª SEMANA DE CARGA - MARZO

Lunes 9	DESCANSO
Martes 10	3 X (3:00 andando + 7:00 c.c.) + flexibilidad
Miércoles 11	DESCANSO
Jueves 12	3 X (4:00 andando + 6:00 c.c.) + Aceleraciones 10 x 100m. Rec. Andando la misma distancia + flexibilidad
Viernes 13	DESCANSO
Sábado 14	5:00 andando de calentamiento + 3 x (10:00 c.c.) Rec. 3:00 entre cada bloque andando + flexibilidad
Domingo 15	60´andando + flexibilidad



PLAN DE ENTRENAMIENTO

ENTRENAR JUNTOS SABE MEJOR

Para seguir este plan de entrenamiento, es fundamental no terminar agotado después de cada sesión. Los entrenamientos en grupo están programados a partir de la segunda semana de marzo. Vamos a programar los entrenamientos con el siguiente formato:

INICIACIÓN 5K

5ª SEMANA DE CARGA - MARZO

Lunes 16	DESCANSO
Martes 17	4 X (2:00 andando + 8:00 c.c.) + flexibilidad
Miércoles 18	DESCANSO
Jueves 19	3 X (3:00 andando + 7:00 c.c.) + Aceleraciones 10 x 100m. Rec. Andando la misma distancia + flexibilidad
Viernes 20	DESCANSO
Sábado 21	5:00 andando de calentamiento + 4 X (10:00 c.c.) Rec. 3:00 entre cada bloque andando + flexibilidad
Domingo 22	60´andando + flexibilidad

6ª SEMANA DE CARGA - MARZO

Lunes 23	DESCANSO
Martes 24	4 X (2:00 andando + 8:00 c.c.) + flexibilidad
Miércoles 25	DESCANSO
Jueves 26	3 X (3:00 andando + 7:00 c.c.) + Aceleraciones 10 x 100m. Rec. Andando la misma distancia + flexibilidad
Viernes 27	DESCANSO
Sábado 28	5:00 andando de calentamiento + 3 X (12:00 c.c.) Rec. 3:00 entre cada bloque andando + flexibilidad
Domingo 29	60´andando + flexibilidad

PLAN DE ENTRENAMIENTO

ENTRENAR JUNTOS SABE MEJOR

Para seguir este plan de entrenamiento, es fundamental no terminar agotado después de cada sesión.

Los entrenamientos en grupo están programados a partir de la segunda semana de marzo. Vamos a programar los entrenamientos con el siguiente formato:

INICIACIÓN 5K

7ª SEMANA DE CARGA - ABRIL

Lunes 16	DESCANSO
Martes 17	4 X (8:00 c.c.) Rec. 1:30 parado + flexibilidad
Miércoles 18	DESCANSO
Jueves 19	3 X (7:00 c.c.) Rec. 1:30 parado + Aceleraciones 10 x 100m. Rec. Andando la misma distancia + flexibilidad
Viernes 20	DESCANSO
Sábado 21	5:00 andando de calentamiento + 3 x (15:00 c.c.) Rec. 3:00 entre cada bloque andando + flexibilidad
Domingo 22	60´ andando + flexibilidad

SEMANA DE COMPETICIÓN - ABRIL

Lunes 6	DESCANSO
Martes 7	3 X (15:00 c.c. + 2:00 andando) + flexibilidad
Miércoles 8	DESCANSO
Jueves 9	2 X (15 c.c. + 2:00 andando) + Aceleraciones 10 x 100m. Rec. Andando la misma distancia + flexibilidad
Viernes 10	DESCANSO
Sábado 11	DESCANSO
Domingo 12	CARRERA DE LAS EMPRESAS