

	W/C	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 1	DESCANSO o Pilates o Aerobic + Estiramientos	15 min. corriendo o caminando + Estiramientos	DESCANSO	4 x (2 min. De carrera suave + 60 sec. Caminando + 2 min. De carrera suave) + Estiramientos	DESCANSO	Cambia el entreno de domingo a hoy o DESCANSO	5 min. Caminando, 5 min. Carrera suave, 5 min. Caminando, 5 min. Al trote+ Estiramientos	
	SEMANA 2	DESCANSO	20 min. corriendo o caminando + Estiramientos	DESCANSO	5 min. De carrera suave, 3 min. Caminando, 5 min. a De carrera suave, 3 min. Caminando, 5 min. De carrera suave + Estiramientos	DESCANSO	Cambia el entreno de domingo a hoy o DESCANSO	2 min. Caminando, 6 min. De carrera suave, 2 min. Caminando, 6 min. De carrera suave, 2 min. Caminando, 6 min. De carrera suave + Estiramientos	
	SEMANA 3	30 Entrenamiento cruzado o Aerobic + Estiramientos	15 min. de Trote + Estiramientos	DESCANSO	10 min. De carrera suave, 5 min. Caminando, 10 min. De carrera suave + Estiramientos	DESCANSO	Cambia el entreno de domingo a hoy o DESCANSO	15 min. De carrera suave + Estiramientos	
	SEMANA 4	DESCANSO	5 min. De carrera suave, 5 min. A ritmo moderado, 5 min. Carrera suave+ Estiramientos	DESCANSO	3 min. Caminando, 15 min. De carrera suave, 3 min. Caminando, 15 min. De carrera suave + Estiramientos	DESCANSO	Cambia el entreno de domingo a hoy o DESCANSO	20 min. De carrera suave + Estiramientos	

	W/C	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 5	30 Entrenamiento cruzado o Aerobics + Estiramientos	15 min. De calentamiento, 3 x 3 min. a ritmo de serie 2 min. De recuperación entre cada serie, 15 min. De carrera suave + Estiramientos	DESCANSO	3 min. Caminando, 18 min. De carrera suave, 3 min. Caminando, 18 min. De carrera suave + Estiramientos	DESCANSO	Cambia el entreno de domingo a hoy o DESCANSO	30 min. De carrera suave + Estiramientos	
	SEMANA 6	30 Entrenamiento cruzado o Aerobics + Estiramientos	15 min. De calentamiento, 4 x 3 min. a ritmo de serie 2 min. De recuperación entre cada serie, 15 min. De carrera suave + Estiramientos	DESCANSO	5 min. caminando, 25 min. De carrera suave, 5 min. caminando + Estiramientos	DESCANSO	Cambia el entreno de domingo a hoy o DESCANSO	40 min. De carrera suave + Estiramientos	
	SEMANA 7	DESCANSO	20 min. carrera suave + Estiramientos	40 min. Entrenamiento cruzado + Estiramientos	20 min. De carrera suave + Estiramientos	DESCANSO	Cambia el entreno de domingo a hoy o DESCANSO	20 min. De carrera suave + Estiramientos	
	SEMANA 8	Pilates o Aerobics + Estiramientos	15 min. De calentamiento, 5 x 3 min. a ritmo de serie 90 sec. de recuperación entre cada serie, 15 min. De carrera suave + Estiramientos	DESCANSO	5 min. De trote, 5 min. A ritmo regular, 5 min. al 80% de esfuerzo, 5 min. De carrera suave + Estiramientos	DESCANSO	Cambia el entreno de domingo a hoy o DESCANSO	40 min. De carrera suave + Estiramientos	

	W/C	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 9	DESCANSO	15 min. De calentamiento, 3 x 5 min. a ritmo de serie 2 min. de recuperación entre cada serie, 15 min. De carrera suave + Estiramientos	40 min. Entrenamiento cruzado + Estiramientos	6 min. de trote, 6 min. A ritmo regular, 6 min. A ritmo de serie, 6 min. De carrera suave + Estiramientos	DESCANSO	Cambia el entreno de domingo a hoy o DESCANSO	50 min. De carrera suave + Estiramientos	
	SEMANA 10	DESCANSO	15 min. De calentamiento, 3 x 6 min. a ritmo de serie 2 min. De recuperación entre cada serie, 15 min. De carrera suave + Estiramientos	DESCANSO	8 min. De trote, 8 min. a ritmo regular, 8 min. A ritmo de serie, 8 min. De carrera suave + Estiramientos	DESCANSO	Cambia el entreno de domingo a hoy o DESCANSO	60 min. De carrera suave + Estiramientos	
	SEMANA 11	DESCANSO	15 min. de calentamiento, 4 x 5 min. a ritmo de serie 2 min. de recuperación entre cada serie, 15 min. De carrera suave + Estiramientos	DESCANSO	10 min. de trote, 10 min. a ritmo regular, 10 min. A ritmo de serie, 10 min. De carrera suave + Estiramientos	DESCANSO	Cambia el entreno de domingo a hoy o DESCANSO	30 min. De carrera suave + Estiramientos	
	SEMANA 12	DESCANSO	15 min. de calentamiento, 3 x 5 min. a ritmo de serie 2 min. de recuperación entre cada serie, 15 min. De carrera suave + Estiramientos	DESCANSO	20 min. De carrera suave + Estiramientos	DESCANSO	10 min. De carrera de recuperación + Estiramientos	5km a Ritmo Carrera	