

SEMANA 1 ENTRENAMIENTO

Vamos a ir progresivamente aumentando la intensidad de los entrenamientos para llegar a nuestro objetivo: la carrera de los 10k.

Es importante que antes de cada día de entrenamiento **CALENTEMOS** y que cuando acabemos **ESTIREMOS**.

SEMANA 1:

- LUNES: correr 30 minutos a una intensidad baja
- MARTES: Correr 15 min a intensidad baja y otros 15 a media intensidad
- MIÉRCOLES: Correr 5k a baja intensidad.
- JUEVES: DESCANSO
- VIERNES: Correr 6 k a baja intensidad
- SÁBADO Y DOMINGO: DESCANSO

| INTENSIDAD | ALTA | MEDIA | BAJA |
|------------|---|--|--|
| |  |  |  |

SEMANA 1

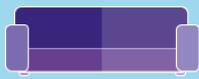
LUNES 30 MIN 

MARTES 15 MIN  + 15 MIN 

MIÉRCOLES 6 KM 

JUEVES  **DESCANSO**

VIERNES 5 KM 

SÁBADO **DESCANSO** 

DOMINGO **DESCANSO** 