

SEMANA 10 ENTRENAMIENTO

Tres! Solo quedan 3 semanas y nuestro objetivo está aquí: 10K

SEMANA 10:

- LUNES: Correr 2k a baja intensidad, 15 series de 200m a alta intensidad y 5 min a media intensidad.
- MARTES: Correr 15 min a intensidad baja y 3k a media intensidad
- MIÉRCOLES: Correr 3k a baja intensidad y 5 k a media intensidad
- JUEVES: DESCANSO
- VIERNES: Correr 8k a baja intensidad.
- SÁBADO: DESCANSO
- DOMINGO: Correr 4k a baja intensidad y 4 a media intensidad.



SEMANA 10

LUNES 2 kilómetros + 15 series de 200 m
+5 MIN

MARTES 15 MIN + 3 kilómetros

MIÉRCOLES 3 kilómetros + 5 kilómetros

JUEVES DESCANSO

VIERNES 8 kilómetros

SÁBADO DESCANSO

DOMINGO 4 kilómetros + 4 kilómetros