

# SEMANA 12 ENTRENAMIENTO

Última semana de entrenamiento para nuestra carrera y ¡estamos listos!

## SEMANA 12:

- LUNES: Correr 2k a baja intensidad, 15 series de 100m a alta intensidad y 5 min a alta intensidad.
- MARTES: Correr 30 min a intensidad baja.
- MIÉRCOLES: DESCANSO
- JUEVES: Correr 5k a baja intensidad
- VIERNES: DESCANSO
- SÁBADO: DESCANSO
- DOMINGO: Correr 10k



## SEMANA 12

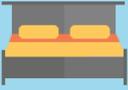
**LUNES** 2 kilómetros  + 15 series de 100 m   
+5 MIN 

**MARTES** 30 MIN 

**MIÉRCOLES**  DESCANSO

**JUEVES** 5 kilómetros 

**VIERNES** DESCANSO 

**SÁBADO**  DESCANSO

**DOMINGO** 10 kilómetros

