

SEMANA 2 ENTRENAMIENTO

No tenemos que olvidarnos de nuestro objetivo: Terminar la carrera de 10k.

Tampoco podemos olvidarnos de **CALENTAR** antes de empezar y **ESTIRAR** cuando terminemos.

SEMANA 2:

- LUNES: Correr 5 k a baja intensidad
- MARTES: Correr 15 min a intensidad baja y 3k a media intensidad
- MIÉRCOLES: Correr 6k a baja intensidad.
- JUEVES: DESCANSO
- VIERNES: Correr 5k a baja intensidad
- SÁBADO Y DOMINGO: DESCANSO

INTENSIDAD ALTA MEDIA BAJA



SEMANA 2

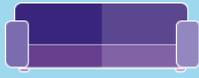
LUNES 5 kilómetros 

MARTES 15 MIN  + 3 kilómetros 

MIÉRCOLES 6 KM 

JUEVES  DESCANSO

VIERNES 5 KM 

SÁBADO DESCANSO 

DOMINGO DESCANSO 

