

## SEMANA 3 ENTRENAMIENTO

Mantenemos en mente el objetivo de este entrenamiento: Realizar la carrera de 10k.

Una semana más, os recordamos que es importante CALENTAR cuando empecemos y ESTIRAR, al terminar cada entrenamiento.

### SEMANA 3:

- 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 3k a baja intensidad y 2k a media intensidad
- SÁBADO: DESCANSO
- DOMINGO: Correr 5k al ritmo que consideremos.

		INTENSIDAD		
		ALTA	MEDIA	BAJA
				
<b>SEMANA 3</b>				
<b>LUNES</b>	5 kilómetros			
<b>MARTES</b>	15 MIN		+ 3 kilómetros	
<b>MIÉRCOLES</b>	6 KM			
<b>JUEVES</b>		DESCANSO		
<b>VIERNES</b>	3 kilómetros		+ 2 kilómetros	
<b>SÁBADO</b>	DESCANSO			
<b>DOMINGO</b>	5 kilómetros			

