

SEMANA 4 ENTRENAMIENTO

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

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

SEMANA 4:

- LUNES: Correr 4k a baja intensidad
- MARTES: Correr 15 min a intensidad baja y 3k a media intensidad
- MIÉRCOLES: Correr 7k a baja intensidad.
- JUEVES: DESCANSO
- VIERNES: Correr 5k a baja intensidad.
- SÁBADO Y DOMINGO: DESCANSO

INTENSIDAD	ALTA	MEDIA	BAJA
			

SEMANA 4

LUNES 4 kilómetros 

MARTES 15 MIN  + 3 kilómetros 

MIÉRCOLES 7 KM 

JUEVES  DESCANSO

VIERNES 5 kilómetros 

SÁBADO DESCANSO 

DOMINGO  DESCANSO

