

SEMANA 5 ENTRENAMIENTO

Empezamos el segundo mes de nuestro entrenamiento. Cada vez estamos más cerca del final: Carrera de 10k.

SEMANA 5:

- LUNES: Correr 7k a baja intensidad
- MARTES: Correr 15 min a intensidad baja y 3k a media intensidad
- MIÉRCOLES: Correr 8k a baja intensidad.
- JUEVES: DESCANSO
- VIERNES: Correr 5k a baja intensidad.
- SÁBADO: DESCANSO
- DOMINGO: Corremos 50min a baja intensidad

INTENSIDAD	ALTA	MEDIA	BAJA
			

SEMANA 5

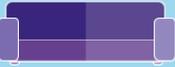
LUNES 7 kilómetros 

MARTES 15 MIN  + 3 kilómetros 

MIÉRCOLES 8 KM 

JUEVES  DESCANSO

VIERNES 5 kilómetros 

SÁBADO DESCANSO 

DOMINGO 50 MIN 

