

# SEMANA 6 ENTRENAMIENTO

Ya estamos a medio camino para lograr nuestro objetivo. ¡¡No podemos echarnos para atrás!!

## SEMANA 6:

- LUNES: Correr 4k 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: Correr 5k al ritmo que queramos.
- DOMINGO: DESCANSO

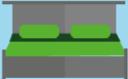


## SEMANA 6

**LUNES** 4 kilómetros 

**MARTES** 15 MIN  + 3 kilómetros 

**MIÉRCOLES** 8 KM 

**JUEVES**  DESCANSO

**VIERNES** 5 kilómetros 

**SÁBADO** 5 kilómetros

**DOMINGO** DESCANSO 

