

SEMANA 7 ENTRENAMIENTO

Seguimos nuestros entrenamientos. No debemos olvidarnos de CALENTAR al empezar y ESTIRAR al finalizar. Es fundamental si queremos alcanzar nuestra meta: 10k

SEMANA 7:

- LUNES: Correr 2k a baja intensidad, 10 series de 200m a alta intensidad y 5 min a baja intensidad.
- MARTES: Correr 15 min a intensidad baja y 4k a media intensidad
- MIÉRCOLES: Correr 8k a baja intensidad.
- JUEVES: DESCANSO
- VIERNES: Correr 5k a baja intensidad y 3k a media intensidad
- SÁBADO: DESCANSO
- DOMINGO: DESCANSO

INTENSIDAD	ALTA	MEDIA	BAJA
			

SEMANA 7

LUNES 2 kilómetros  + 10 series de 200 m 
+5 MIN 

MARTES 15 MIN  + 4 kilómetros 

MIÉRCOLES 8 KM 

JUEVES  DESCANSO

VIERNES 5 kilómetros  + 3 kilómetros 

SÁBADO DESCANSO

DOMINGO DESCANSO 

