

## SEMANA 9 ENTRENAMIENTO

Ya empezamos la cuenta atrás. Nos quedan 4 semanas para nuestra carrera, y esto ya está en la recta final. Último mes de entrenamiento.

### SEMANA 9:

- LUNES: Correr 2k a baja intensidad, 15 series de 200m a alta intensidad y 5 min a media intensidad.
- MARTES: Correr 15 min a intensidad baja y 3k a media intensidad
- MIÉRCOLES: Correr 5k a baja intensidad.
- JUEVES: DESCANSO
- VIERNES: Correr 5k a baja intensidad.
- SÁBADO: Correr 10 k al ritmo que consideremos.
- DOMINGO: Correr 50 min a baja intensidad



## SEMANA 9

**LUNES** 2 kilómetros  + 15 series de 200 m   
+5 MIN 

**MARTES** 15 MIN  + 3 kilómetros 

**MIÉRCOLES** 5 KM 

**JUEVES**  DESCANSO

**VIERNES** 5 kilómetros 

**SÁBADO** 10 km

**DOMINGO** 50 MIN 

