

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
ESTIRAR	Estirar antes de correr hace que empieces con las piernas más ligeras. Ve el vídeo de estiramientos que hay en esta sección. La progresión de ejercicios dura unos 10 minutos.						
MOVILIDAD	La movilidad articular te activa para correr. Si vas a correr sin hacer los ejercicios de activación (sigue la progresión del vídeo de ejercicios de activación) que hay en esta sección te encontrarás con el cuerpo más entumecido. En función del tiempo que tengas puedes hacerlo entre 5-10 minutos.						
SEMANA 1	Interval: 6x(2-3min** y andar 2min)	Descanso	Caminar 40 min acelerando la marcha progresivamente y terminar corriendo los últimos 5 minutos.	Interval:	Descanso	Descanso	Supérate en el entrenamiento del Lunes: En lugar de 6 series, intenta hacer 7!!
				6x(2-3min y andar 2min)			7x2-3min corriendo y 2min andando.
SEMANA 2	Caminar 45min acelerando la marcha progresivamente y correr los últimos 5 minutos.	Descanso	Caminar 45 min acelerando la marcha progresivamente y terminar corriendo los últimos 6 minutos.	Interval:	Descanso	Descanso	Supérate en el entrenamiento del Jueves: En lugar de 7 series, intenta hacer 8!!
				7x(3min y andar 2min)			8x3min corriendo y 2min andando.
SEMANA 3	Caminar 35min acelerando la marcha progresivamente y correr los últimos 10 minutos siendo capaz de mantener una conversación**	Descanso	Interval:	Descanso	Caminar 25min acelerando la marcha progresivamente y correr los últimos 15 minutos siendo capaz de mantener una conversación**	Descanso	Interval:
			8x(3min y andar 2min)				8x(3min y andar 2min) Intenta ir un poco más rápido en la carrera!!
SEMANA 4	Descanso	Caminar 20min acelerando la marcha progresivamente y correr los últimos 20 minutos siendo capaz de mantener	Descanso	Interval:	Descanso	Descanso	Hoy es tu día!
				8x(3min y andar 2min)			Realiza un gran calentamiento, como siempre y camina 15 minutos y corre los últimos 25 minutos!!!!!!