

Programa de Entrenamiento

Semana	Lun (objetivo)	Lun (real)	Mar(objetivo)	Mar (real)	Miér (objetivo)	Miér (real)	Juev (objetivo)	Juev (real)	Vier (objetivo)	Vier (real)	Sáb (objetivo)	Sáb (real)	Dom (objetivo)	Dom (real)
1	Carrera ligera		carr. 1,5 km		Carrera ligera		carr. 1,5 km		Descanso		carr. 1,5 km		paseo de 60 minutos	
2	Carrera ligera		carr. 1,75 km		Carrera ligera		carr. 1,5 km		Descanso		carr. 1,75 km		paseo de 60 minutos	
3	Carrera ligera		carr. 2 km		Carrera ligera		carr. 1,5 km		Descanso		carr. 2 km		paseo de 60 minutos	
4	Carrera ligera		carr. 2,25 km		Carrera ligera		carr. 1,5 km		Descanso		carr. 2,25 km		paseo de 60 minutos	
5	Carrera ligera		carr. 2,5 km		Carrera ligera		carr. 2 km		Descanso		carr. 2,5 km		paseo de 60 minutos	
6	Carrera ligera		carr. 2,75 km		Carrera ligera		carr. 2 km		Descanso		carr. 2,75 km		paseo de 60 minutos	
7	Carrera ligera		carr. 3 km		Carrera ligera		carr. 2 km		Descanso		carr. 3 km		paseo de 60 minutos	
8	Carrera ligera		carr. 3 km		Carrera ligera		carr. 2 km		Descanso		carr. 3 km		paseo de 60 minutos	
Semana	Lun (objetivo)	Lun (real)	Mar(objetivo)	Mar (real)	Miér (objetivo)	Miér (real)	Juev (objetivo)	Juev (real)	Vier (objetivo)	Vier (real)	Sáb (objetivo)	Sáb (real)	Dom (objetivo)	Dom (real)
1	Spinning Ligero 10 min		Spin. Fuerte 15 min		Spinning Ligero 10 min		Spin. Fuerte 15 min		Descanso		Spin. Fuerte 15 min		paseo de 60 minutos	
2	Spinning Ligero 10 min		Spin. Fuerte 15 min		Spinning Ligero 10 min		Spin. Fuerte 15 min		Descanso		Spin. Fuerte 15 min		paseo de 60 minutos	
3	Spinning Ligero 10 min		Spin. Fuerte 20 min		Spinning Ligero 10 min		Spin. Fuerte 20 min		Descanso		Spin. Fuerte 20 min		paseo de 60 minutos	
4	Spinning Ligero 10 min		Spin. Fuerte 20 min		Spinning Ligero 10 min		Spin. Fuerte 20 min		Descanso		Spin. Fuerte 20 min		paseo de 60 minutos	
5	Spinning Ligero 10 min		Spin. Fuerte 25 min		Spinning Ligero 10 min		Spin. Fuerte 25 min		Descanso		Spin. Fuerte 25 min		paseo de 60 minutos	
6	Spinning Ligero 10 min		Spin. Fuerte 25 min		Spinning Ligero 10 min		Spin. Fuerte 25 min		Descanso		Spin. Fuerte 25 min		paseo de 60 minutos	
7	Spinning Ligero 10 min		Spin. Fuerte 30 min		Spinning Ligero 10 min		Spin. Fuerte 30 min		Descanso		Spin. Fuerte 30 min		paseo de 60 minutos	
8	Spinning Ligero 10 min		Spin. Fuerte 30 min		Spinning Ligero 10 min		Spin. Fuerte 30 min		Descanso		Spin. Fuerte 30 min		paseo de 60 minutos	