

PROGRAMA AVANZADO DE 5 Km

OBJETIVO: MEJORAR LA VELOCIDAD EN MAYOR DISTANCIA **REQUISITOS PREVIOS:** PROGRAMA PARA PRINCIPIANTES DE 10 Km O MAS AVANZADO **PROGRAMA:** 6 DIAS POR SEMANA

1ª SEMANA

LUNES

30 MIN. CON COLINAS

MARTES

25 MIN. DE CARRERA SUAVE

MIERCOLES

40 MIN. DE CARRERA CON 10 CARRERAS A PASO RAPIDO DE 1 MIN.

JUEVES

40 MIN. DE CARRERA SUAVE

VIERNES

20 MIN. DE CARRERA CON RITMO CONSTANTE

SABADO

DESCANSO

DOMINGO

60 MIN. DE CARRERA SUAVE

2ª SEMANA

LUNES

35 MIN. CON COLINAS

MARTES

25 MIN. DE CARRERA SUAVE

MIERCOLES

6 CARRERAS DE 2 MIN. (90 SEG.)

JUEVES

45 MIN. DE CARRERA SUAVE

VIERNES

4 CARRERAS DE 5 MIN. (2 MIN.)

SABADO

DESCANSO

DOMINGO

70 MIN. DE CARRERA SUAVE

3ª SEMANA

LUNES

30 MIN. CON COLINAS

MARTES

25 MIN. DE CARRERA SUAVE

MIERCOLES

5 CARRERAS DE 3 MIN. (1 MIN.)

JUEVES

40 MIN. DE CARRERA SUAVE

VIERNES

3 CARRERAS DE 8 MIN. (3 MIN.)

SABADO

DESCANSO

DOMINGO

75 MIN. DE CARRERA SUAVE

4ª SEMANA

LUNES

30 MIN. CON COLINAS

MARTES

30 MIN. DE CARRERA SUAVE

MIERCOLES

4, 3, 2, 1, 2, 3, 5 MIN. DE CARRERA A PASO RAPIDO (1 MIN. FOOTING)

JUEVES

30 MIN. DE CARRERA SUAVE

VIERNES

25 MIN. DE CARRERA CON RITMO CONSTANTE

SABADO

DESCANSO

DOMINGO

60 MIN. DE CARRERA SUAVE

5ª SEMANA

LUNES

20 MIN. DE CARRERA CON RITMO CONSTANTE DE 10 KM

MARTES

30 MIN. DE CARRERA SUAVE

MIERCOLES

DESCANSO

JUEVES

40 MIN. DE CARRERA ESTABLE

VIERNES

FOOTING Y CAMINATA DE PASO LARGO

SABADO

DESCANSO

DOMINGO

CARRERA DE 5 KM