

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 CON-
STANTE

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 CON-
STANTE

SABADO
DESCANSO

DOMINGO
60 MIN. DE CARRERA SUAVE

5ª SEMANA

LUNES
20 MIN. DE CARRERA CON RITMO CON-
STANTE 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