

PLAN DE ENTRENAMIENTO

	DISTANCIA	Lunes	Martes	Jueves	Viernes	¿Sabías qué?
A 10 semanas del evento	5 km	- 30 min caminar.	- 15 min de estiramiento. - 8 minutos trote rápido. - 10 min de caminar. - 4 x 600 metros trote lento, cada 100 metros caminar	- 20 min de trote lento. - 20 min de estiramiento.	- 6 km caminar o trotar.	Correr es una actividad altamente beneficiosa para la salud porque nos permite mejorar el nivel cardiovascular, respiratorio y estado de ánimo.
	11 km	- 10 min de estiramiento. - 10 min de trote lento. - 4 x 100 metros de trote rápido. Opcional Cada 200 metros caminar. - 15 min caminar.	- 15 min de estiramiento. - 12 min de trote lento. - 4 x 100 metros de trote rápido. Opcional Cada 200 metros caminar. - 15 min caminar.	- 30 min caminar o trotar. - 15 min de estiramiento.	- 8 km ya sean caminando, trotando o corriendo.	

PLAN DE ENTRENAMIENTO

	DISTANCIA	Lunes	Martes	Jueves	Viernes	¿Sabías qué?
A 9 semanas del evento	5 km	- 5 min estiramiento. - 30 min caminar. - 15 min estiramiento.	- 10 min estiramiento. - 10 min trote lento. - 10 min caminar. - 2 x 800 mts trote lento cada 100 mts caminar.	- 10 min estiramiento. - 25 min trote lento. - 15 min estiramiento.	- 10 min estiramiento. - 4 km caminar o trotar.	Quien corre envejece más lentamente y esto se debe al crecimiento natural de las hormonas que se liberan durante el ejercicio.
	11 km	- 10 min estiramiento. - 8 min trote lento. - 4 x 200 trote rápido. Opcional cada 200 mts caminar. - 15 min caminar.	- 12 min estiramiento. - 15 min trote lento . - 6 x 100 mts trote rápido. Opcional cada 200 mts caminar. - 15 min caminar.	- 10 min estiramiento. - 20 min trotar. - 20 min estiramiento.	- 10 min estiramiento. - 10 km los puede realizar caminando, trotando o corriendo.	

PLAN DE ENTRENAMIENTO

	DISTANCIA	Lunes	Martes	Jueves	Viernes	¿Sabías qué?
A 8 semanas del evento	5 km	- 5 min estiramiento. - 20 min trote lento o caminar. - 15 min estiramiento.	- 10 min estiramiento. - 10 min trote rápido. - 10 min caminar. - 3 x 600 mts trote lento cada 100 mts caminar.	- 5 min estiramiento. - 12 min trote lento. - 15 min estiramiento.	- 10 min estiramiento. - 3 km caminar o trotar.	Correr reduce las probabilidades de sufrir infartos enfermedades del corazón e hipertensión.
	11 km	- 15 min estiramiento. - 12 min trote lento. - 4 x 400 trote rápido. Opcional cada 200 mts caminar. - 15 min caminar.	- 12 min estiramiento. - 15 min trote lento. - 4 x 100 mts trote rápido. Opcional cada 200 mts caminar. - 15 min caminar.	- 10 min estiramiento. - 30 min caminar o trotar. - 15 min estiramiento.	- 10 min caminar. - 11 km los puede realizar caminando, trotando o corriendo.	

PLAN DE ENTRENAMIENTO

	DISTANCIA	Lunes	Martes	Jueves	Viernes	¿Sabías qué?
A 7 semanas del evento	5 km	- 5 min estiramiento. - 30 min trote lento o caminar. - 30 min estiramiento.	- 15 min estiramiento. - 15 minutos trote rápido. - 10 min caminar 5 x 200 trote lento cada 100 mts caminar.	- 5 min estiramiento. - 12 min trote lento o caminar. - 30 min estiramiento	- 15 min de estiramiento. - 5 km caminar o trotar.	Hacer ejercicio regularmente nos ayuda a mantener a raya la obesidad y el colesterol, además fomenta el desarrollo de nuestro cerebro.
	11 km	- 10 min. estiramiento - 15 min trote lento. - 6 x 200 mts trote rápid. Opcional cada 200 mts caminar. - 12 min caminar.	- 15 min estiramiento. - 12 min trote lento. - 4 x 100 trote rápido. Opcional cada 200 mts caminar. - 10 min caminar.	- 10 min estiramiento. - 50 min trotar o caminar. - 30 min estiramiento.	- 10 min estiramiento. - 10 km los puede realizar caminando, trotando o corriendo.	

PLAN DE ENTRENAMIENTO

	DISTANCIA	Lunes	Martes	Jueves	Viernes	¿Sabías qué?
A 6 semanas del evento	5 km	- 10 min estiramiento. - 40 min trote lento o caminar. - 15 min estiramiento.	- 15 min estiramiento. - 15 min trote rápido. - 12 min caminar. - 2 x200 mts trote lento cada 100 mts caminar.	- 10 min estiramiento. - 30 min trote lento o caminar. - 30 min estiramiento.	- 10 min estiramiento. - 6 km caminar o trotar.	Los verdadero atletas corren, otros sólo juega, síguete preparando
	11 km	- 10 min estiramiento. - 12 min trote lento. - 4 x 200 mts trote rápido. Opcional cada 200 mts caminar. - 15 min caminar.	- 10 min estiramiento. - 25 min trote lento. - 6 x 100 mts trote rápido. Opcional cada 200 mts caminar. - 15 min caminar.	- 10 min estiramiento. - 30 min caminar o trotar. - 30 min estiramiento.	- 10 min estiramiento. - 8 km los puede realizar caminando, trotando o corriendo.	

PLAN DE ENTRENAMIENTO

	DISTANCIA	Lunes	Martes	Jueves	Viernes	¿Sabías qué?
A 5 semanas del evento	5 km	- 10 min estiramiento. - 20 min trote lento o caminar. - 15 min estiramiento.	- 10 min estiramiento. - 10 min trote rápido. - 10 min caminar. - 3 x 600 mts trote lento cada 100 mts caminar.	- 10 min estiramiento. - 12 min trote lento o caminar. - 15 min estiramiento.	- 10 min estiramiento. - 3 km caminar o trotar.	Cuando corres como habito, tus músculos se tonifican, tus ligamentos son más flexibles y tus hueso crecen más fuertes
	11 km	- 15 min estiramiento. - 12 min trote lento. - 4 x 200 mts trote rápido. Opcional cada 200 mts caminar. - 15 min caminar.	- 12 min estiramiento. - 15 min trote lento. - 4 x 100 trote rápido. Opcional cada 200 mts caminar. - 15 min caminar.	- 10 min estiramiento. - 30 min caminar o trotar. - 15 min estiramiento.	- 10 min estiramiento. - 11 km los puede realizar caminando, trotando o corriendo.	

PLAN DE ENTRENAMIENTO

	DISTANCIA	Lunes	Martes	Jueves	Viernes	¿Sabías qué?
A 4 semanas del evento	5 km	- 10 min de estiramiento. - 30 min de trote lento o caminar. - 15 min de estiramiento.	- 15 min de estiramiento. - 12 min de trote rápido. - 10 min caminar. - 4 x 500 trote lento cada 100 mts caminar.	- 15 min de estiramiento. - 25 min de trote rápido. - 30 min estiramiento.	- 15 min estiramiento. - 4 km trotar o caminar.	Al correr se liberan endorfinas los químicos en el cerebro que nos hacen sentir bien y que puedes ir de sentirte fatigado a emocionado y lleno de energía con tan solo una carrera de 20 minutos.
	11 km	- 15 min estiramiento. - 12 min trote lento. - 4 x 200 metros trote rápido. Opcional cada 200 mts caminar. - 15 min caminar.	- 10 min estiramiento. - 20 min trote lento. - 10 x 100 mts trote rápido. Opcional cada 200 mts caminar. - 10 min caminar.	- 15 min estiramiento. - 30 min caminar o trotar. - 30 min estiramiento.	- 15 min estiramiento - 12 km los puedes realizar caminando, trotando o corriendo.	

PLAN DE ENTRENAMIENTO

	DISTANCIA	Lunes	Martes	Jueves	Viernes	¿Sabías qué?
A 3 semanas del evento	5 km	- 15 min de estiramiento. - 40 min de trote lento o caminar.	- 12 min de estiramiento. - 12 min de trote rápido. - 10 min caminar. - 4 x 200 trote lento cada 100 mts caminar.	- 10 min de estiramiento. - 12 min de trote rápido. - 15 min estiramiento.	- 10 min caminar. - 4 km trotar o caminar. - 15 min estiramiento.	Más de un billón de pares de tenis para correr de venden al año a nivel mundial; cuando escojas los tuyos, sal de compras por la tarde cuando tus pies estén a toda su capacidad.
	11 km	- 10 min caminar. - 12 min caminar rápido. - 10 min estiramiento.	- 10 min estiramiento. - 5 min trote lento. - 40 min caminar rápido. - 10 min estiramiento.	- 15 min estiramiento. - 20 min caminar o trotar. - 30 min estiramiento.	- 15 min estiramiento. - 13 km los puede realizar caminando, trotando o corriendo.	

PLAN DE ENTRENAMIENTO

	DISTANCIA	Lunes	Martes	Jueves	Viernes	¿Sabías qué?
A 2 semanas del evento	5 km	- 5 min de estiramiento. - 30 min de caminar. - 15 min de estiramiento.	- 10 min de estiramiento. - 12 min trote rápido. - 10 min de caminar. - 30 min de estiramiento.	- 10 min estiramiento. - 30 min trote lento. - 30 min estiramiento.	- 10 min estiramiento. - 7 km caminar o trotar. - 15 min estiramiento.	Debes de encontrar tenis que sean cómodos y te ofrezcan apoyo; además de usa calcetas que absorban la humedad, ya que el algodón causa ampollas y hace que tus pies huelan.
	11 km	- 10 min de estiramiento. - 8 min de estiramiento. - 4 x 200 metros de trote rápido. Opcional Cada 200 metros caminar. - 15 min caminar.	- 15 min estiramiento. - 5 min trote lento. - 4 x 400 metros trote rápido. Opcional Cada 200 mts caminar. - 15 min caminar.	- 10 min estiramiento. - 30 min caminar o trotar. - 15 min de estiramiento.	- 10 min estiramiento. - 11 km los puede realizar caminando, trotando o corriendo.	

PLAN DE ENTRENAMIENTO

	DISTANCIA	Lunes	Martes	Jueves	Viernes	¿Sabías qué?
A 1 semanas del evento	5 km	Se llega por fin el día del evento esta semana descansa o solo camina y demuestra que el mejor motivo eres tú.				Debes caminar o correr a tu ritmo, toma pausa e incrementa la distancia en cada sesión. Acompaña esta actividad de una dieta adecuada para obtener mejores resultado e hidrátate antes, durante y después de la actividad.
	11 km					