ENTRENAMIENTO , PARA CORRER 40 MINUTOS CONTINUOS

SEMANAS ENTRENAMIENTO: 10

DIAS DE ENTRENAMIENTO SEMANAL: 3

Semana 1

Día 1: Caminar 3 minutos, trotar 2 minutos, repetir 6 veces para un total de 30 minutos + caminar 10 minutos + 2x10 abdominales + estiramientos.

Día 2: Caminar 3 minutos, trotar 2 minutos, repetir 6 veces para un total de 30 minutos + caminar 10 minutos + 2x10 abdominales + estiramientos

Día 3: Caminar 3 minutos, trotar 2 minutos, repetir 6 veces para un total de 30 minutos + caminar 10 minutos + 2x10 abdominales + estiramientos

Semana 2

Día 1: Caminar 2 minutos, trotar 2 minutos, repetir 8 veces para un total de 32 minutos + caminar 10 minutos + 2x10 abdominales + estiramientos

Día 2: Caminar 2 minutos, trotar 2 minutos, repetir 8 veces para un total de 32 minutos + 2x10 abdominales + estiramientos

Día 3: Caminar 2 minutos, trotar 3 minutos, repetir 7 veces para un total de 35 minutos + caminar 5 minutos + 2x10 abdominales + estiramientos

Semana 3

Día1: Caminar 1 minuto, trotar 3 minutos, repetir 6 veces para un total de 24 minutos + caminar 2 minutos, trotar 3 minutos + caminar 10 minutos + 2x10 abdominales + estiramientos

Día 2: Caminar 1 minuto, trotar 3 minutos, repetir 6 veces para un total de 24 minutos + caminar 2 minutos, trotar 3 minutos + caminar 10 minutos + 2x10 abdominales + estiramientos

Día 3: Caminar 1 minuto, trotar 4 minutos, repetir 5 veces para un total de 25 minutos + caminar 10 minutos + 2x10 abdominales + estiramientos

Semana 4

Día 1: Caminar 1 minuto, trotar 4 minutos, repetir 5 veces para un total de 25 minutos + caminar 15 minutos + 2x10 abdominales + estiramientos

Día 2: Caminar 1 minuto, trotar 4 minutos, repetir 6 veces para un total de 30 minutos + 10 minutos caminar + 2x10 abdominales + estiramientos

Día 3: Trotar 10 minutos, caminar por 2 minutos, repetir 2 veces para un total de 22 minutos + caminar 10 minutos, trotar 3 minutos + 2x10 abdominales + estiramientos.

Semana 5

Día 1: Caminar 1 minuto, trotar 4 minutos, repetir 6 veces para un total de 30 minutos + caminar 10 minutos + 2x15 abdominales + estiramientos

Día 2: Caminar 1 minuto, trotar 4 minutos, repetir 6 veces para un total de 30 minutos + caminar 10 minutos + 2x15 abdominales + estiramientos

Día 3: Trotar 15 minutos, caminar por 2 minutos, repetir 2 veces para un total de 32 minutos + trotar 5 minutos, caminar 2 minutos + 2x15 abdominales + estiramientos

Semana 6

Día 1: Trotar 8 minutos, caminar 2 minutos, repetir 3 veces para un total de 30 minutos + trotar 3 minutos, caminar 2 minutos + 2x15 abdominales + estiramientos

Día 2: Trotar 10 minutos, caminar 2 minutos, repetir 3 veces para un total de 36 minutos + 2x15 abdominales + estiramientos

Día 3: Trotar 20 minutos continuos + 2x15 abdominales + estiramientos

Semana 7

Día 1: Trotar 10 minutos, caminar 1 minutos, repetir 3 veces para un total de 33 minutos + 3x10 abdominales + estiramientos

Día 2: Trotar 10 minutos, caminar 1 minutos, repetir 3 veces para un total de 33 minutos + trotar 5 minutos, caminar 1 minuto + 3x10 abdominales + estiramientos

Día 3: Caminar 15 minutos + trotar 25 minutos continuos + 3x10 abdominales + estiramientos

Semana 8

Día 1: Caminar 15 minutos + trotar 20 minutos continuos + 3x15 abdominales + estiramientos

Día 2: Caminar 15 minutos + trotar 20 minutos continuos + 3x15 abdominales + estiramientos

Día 3: Caminar 5 minutos + trotar 20 minutos, caminar por dos minutos y repetir para un total de 42 minutos + 3x15 abdominales + estiramientos

Semana 9

Día 1: Caminar 15 minutos + trotar 25 minutos continuos + 3x15 abdominales + estiramientos

Día 2: Caminar 15 minutos + trotar 25 minutos continuos + 3x15 abdominales + estiramientos

Día 3: Caminar 10 minutos + trotar 35 minutos continuos + 3x15 abdominales + estiramientos

Semana 10

Día 1: Caminar 5 minutos + trotar 30 minutos continuos + 4x10 abdominales + estiramientos

Día 2: Caminar 20 minutos + trotar 20 minutos continuos + 4x10 abdominales + estiramientos

Día 3: Trotar 40 minutos continuos + 4x10 abdominales + estiramientos