

# 10k Plan de Entrenamiento

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLE	JUEVES	VIERNES	HERMANAZUELAS JUNTAS SABADO	DOMINGO
<b>1</b> 26/2 - 3/3	1.5k	Entrenamiento Cruzado	1.5k	Entrenamiento Cruzado	----- <i>Descansar</i> -----	<b>2.5k</b>	----- <i>Descansar</i> -----
<b>2</b> 4/3 - 10/3	1.5k	Entrenamiento Cruzado	1.5k	Entrenamiento Cruzado		<b>2.5k</b>	
<b>3</b> 11/3 - 17/3	1.5k	Entrenamiento Cruzado	1.5k	Entrenamiento Cruzado		<b>3.25k</b>	
<b>4</b> 18/3 - 24/3	2.5k	Entrenamiento Cruzado	2.5k	Entrenamiento Cruzado		<b>4k</b>	
<b>5</b> 25/3 - 31/3	2.5k	Entrenamiento Cruzado	2.5k	Entrenamiento Cruzado		<b>3.25k</b>	
<b>6</b> 1/4 - 7/4	2.5k	Entrenamiento Cruzado	2.5k	Entrenamiento Cruzado		<b>5k</b>	
<b>7</b> 8/4 - 16/4	3k	Entrenamiento Cruzado	3k	Entrenamiento Cruzado		<b>5.5k</b>	
<b>8</b> 17/4 - 21/4	3k	Entrenamiento Cruzado	3k	Entrenamiento Cruzado		<b>6.5k</b>	
<b>9</b> 22/4 - 28/4	3.25k	Entrenamiento Cruzado	3.25k	Entrenamiento Cruzado		<b>6.5k</b>	
<b>10</b> 29/4 - 5/5	3.25k	Entrenamiento Cruzado	3.25k	Entrenamiento Cruzado		<b>7.25k</b>	
<b>11</b> 6/5 - 12/5	4k	Entrenamiento Cruzado	4k	Entrenamiento Cruzado		<b>7.25</b>	
<b>12</b> 13/5 - 19/5	4k	Entrenamiento Cruzado	4k	Entrenamiento Cruzado		<b>8</b>	
<b>13</b> 20/5 - 26/5	4k	Entrenamiento Cruzado	4k	Entrenamiento Cruzado		<b>8.5</b>	
<b>14</b> 27/5 - 2/6	2.5k	Entrenamiento Cruzado	2.5k	Entrenamiento Cruzado		<b>5k</b>	
<b>15</b> 3/6 - 9/6	3k	Entrenamiento Cruzado	3k	Entrenamiento Cruzado		<b>10K Dia de Carrera</b>	
<b>Ejemplos de entrenamiento cruzado (Entrenamiento mixto) :</b>							
<i>Asana, Pilates, Entrenamiento de Fuerza, Fitness en Grupo, Estiramientos, etc</i>							
<b>NOTAS IMPORTANTES</b>							
<i>Días de descanso: no tienes que saltarte el ejercicio por completo, solo tómatelo con calma y dale un descanso a tus</i>							
<i>*Debido a que el ejercicio físico puede ser extenuante y estar sujeto al riesgo de lesiones graves, te recomendamos que</i>							