

Medio Maraton Plan de Entrenamiento

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLE	JUEVES	VIERNES	HERMANAZUELAS JUNTAS SABADO	DOMINGO
1 26/2 - 3/3	3k	Entrenamiento Cruzado	3k	Entrenamiento Cruzado	---Descansar---	5k	---Descansar---
2 4/3 - 10/3	3k	Entrenamiento Cruzado	3k	Entrenamiento Cruzado		5k	
3 11/3 - 17/3	3k	Entrenamiento Cruzado	3k	Entrenamiento Cruzado		6.5k	
4 18/3 - 24/3	5k	Entrenamiento Cruzado	5k	Entrenamiento Cruzado		8k	
5 25/3 - 31/3	5k	Entrenamiento Cruzado	5k	Entrenamiento Cruzado		6.5k	
6 1/4 - 7/4	5k	Entrenamiento Cruzado	5k	Entrenamiento Cruzado		9.5k	
7 8/4 - 16/4	5.5k	Entrenamiento Cruzado	5.5k	Entrenamiento Cruzado		11k	
8 17/4 - 21/4	5.5k	Entrenamiento Cruzado	5.5k	Entrenamiento Cruzado		13k	
9 22/4 - 28/4	6.5k	Entrenamiento Cruzado	6.5k	Entrenamiento Cruzado		10.5k	
10 29/4 - 5/5	5.5k	Entrenamiento Cruzado	5.5k	Entrenamiento Cruzado		14.5k	
11 6/5 - 12/5	8k	Entrenamiento Cruzado	8k	Entrenamiento Cruzado		14.5k	
12 13/5 - 19/5	8k	Entrenamiento Cruzado	8k	Entrenamiento Cruzado		16k	
13 20/5 - 26/5	8k	Entrenamiento Cruzado	8k	Entrenamiento Cruzado		17k	
14 27/5 - 2/6	5k	Entrenamiento Cruzado	5k	Entrenamiento Cruzado		9.5k	
15 3/6 - 9/6	6.5km	Entrenamiento Cruzado	6.5km	Entrenamiento Cruzado		21K Dia de Carrera	
Ejemplos de entrenamiento cruzado (Entrenamiento mixto) :							
<i>Asana, Pilates, Entrenamiento de Fuerza, Fitness en Grupo, Estiramientos, etc</i>							
NOTAS IMPORTANTES							
<i>Días de descanso: no tienes que saltarte el ejercicio por completo, solo tómatelo con calma y dale un descanso a tus piernas que trabajan duro.</i>							
<i>*Debido a que el ejercicio físico puede ser extenuante y estar sujeto al riesgo de lesiones graves, te recomendamos que consultes a un médico antes de comenzar</i>							