

Medio Maraton Plan de Entrenamiento

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLE	JUEVES	VIERNES	SOLE SISTERS SABADO	DOMINGO
1 6/1 - 12/1	3k	Entrenamiento Cruzado	3k	Entrenamiento Cruzado	-----Descansar-----	5k	-----Descansar-----
2 13/1 - 19/1	3k	Entrenamiento Cruzado	3k	Entrenamiento Cruzado		6.5k	
3 20/1 - 26/1	5k	Entrenamiento Cruzado	5k	Entrenamiento Cruzado		8k	
4 27/1 - 2/2	5k	Entrenamiento Cruzado	5k	Entrenamiento Cruzado		6.5k	
5 3/2 - 9/2	5k	Entrenamiento Cruzado	5k	Entrenamiento Cruzado		9.5k	
6 10/2 - 16/2	5.5k	Entrenamiento Cruzado	5.5k	Entrenamiento Cruzado		11k	
7 17/2 - 23/2	5.5k	Entrenamiento Cruzado	5.5k	Entrenamiento Cruzado		13k	
8 24/2 - 2/3	6.5k	Entrenamiento Cruzado	6.5k	Entrenamiento Cruzado		10.5k	
9 3/3 - 9/3	5.5k	Entrenamiento Cruzado	5.5k	Entrenamiento Cruzado		14.5k	
10 10/3 - 16/3	8k	Entrenamiento Cruzado	8k	Entrenamiento Cruzado		16k	
11 17/3 - 23/3	8k	Entrenamiento Cruzado	8k	Entrenamiento Cruzado		17k	
12 24/3 - 30/3	5k	Entrenamiento Cruzado	5k	Entrenamiento Cruzado		9.5k	
13 31/3 - 6/4	6.5km	Entrenamiento Cruzado	6.5km	Entrenamiento Cruzado		21K Dia de Carrera	
Ejemplos de entrenamiento cruzado (Entrenamiento mixto) :							
Asana, Pilates, Entrenamiento de Fuerza, Fitness en Grupo, Estiramientos, etc							
NOTAS IMPORTANTES							
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.							
*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							