

10k Plan de Entrenamiento

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLE	JUEVES	VIERNES	SOLE SISTERS SABADO	DOMINGO
1 6/1 - 12/1	1.5k	Entrenamiento Cruzado	1.5k	Entrenamiento Cruzado	----- <i>Descansar</i> -----	2.5k	----- <i>Descansar</i> -----
2 13/1 - 19/1	1.5k	Entrenamiento Cruzado	1.5k	Entrenamiento Cruzado		3.25k	
3 20/1 - 26/1	2.5k	Entrenamiento Cruzado	2.5k	Entrenamiento Cruzado		4k	
4 27/1 - 2/2	2.5k	Entrenamiento Cruzado	2.5k	Entrenamiento Cruzado		3.25k	
5 3/2 - 9/2	2.5k	Entrenamiento Cruzado	2.5k	Entrenamiento Cruzado		5k	
6 10/2 - 16/2	3k	Entrenamiento Cruzado	3k	Entrenamiento Cruzado		5.5k	
7 17/2 - 23/2	3k	Entrenamiento Cruzado	3k	Entrenamiento Cruzado		6.5k	
8 24/2 - 2/3	3.25k	Entrenamiento Cruzado	3.25k	Entrenamiento Cruzado		6.5k	
9 3/3 - 9/3	4k	Entrenamiento Cruzado	4k	Entrenamiento Cruzado		7.25k	
10 10/3 - 16/3	4k	Entrenamiento Cruzado	4k	Entrenamiento Cruzado		8	
11 17/3 - 23/3	4k	Entrenamiento Cruzado	4k	Entrenamiento Cruzado		8.5	
12 24/3 - 30/3	2.5k	Entrenamiento Cruzado	2.5k	Entrenamiento Cruzado		5k	
13 31/3 - 6/4	3k	Entrenamiento Cruzado	3k	Entrenamiento Cruzado		10K 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							
*Debido a que el ejercicio físico puede ser extenuante y estar sujeto al riesgo de lesiones graves, te recomendamos que							