

		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	Semana 1	Entrenamiento cruzado, 30 min. o Pilates	Caminata ligera, 30 min. o Carrera suave	Descanso o entrenamiento cruzado, 40 min.	Caminata ligera, 30 min. o Carrera suave	Descanso	Pilates	Carrera/caminata larga: Caminata ligera, Carrera suave 20 min., Caminata ligera 10 min.	
	Semana 2	Entrenamiento cruzado, 40 min. o Pilates	Caminata ligera o Carrera suave 30 min. + Ejercicios con peso corporal 15 min.	Descanso Entrenamiento cruzado, 40 min.	Caminata ligera 10 min., Carrera suave 20 min., Caminata ligera 10 min.	Descanso o Yoga	Pilates o Aerobic o Natación	Carrera/caminata larga: Caminata ligera 15 min., Carrera suave 30 min., Caminata ligera 15 min.	
	Semana 3	Entrenamiento cruzado, 40 min. o Pilates	Carrera suave, 35 min.	Entrenamiento cruzado, 40 min. o Descanso	Carrera suave 10 min., 5 x 2 min. a 80% del esfuerzo con jogging de recuperación de 60 segundos entre esfuerzos + 10 min. de carrera suave	Descanso o Yoga	Entrenamiento cruzado o Natación, 40 min.	Carrera/caminata larga: Caminata ligera 10 min., Carrera suave 30 min., Caminata ligera 5 min., Carrera suave 30 min., Caminata ligera 10 min.	
	Semana 4	Pilates o Descanso	Carrera suave, 35 min.	Entrenamiento cruzado, 30 min. o Descanso	Carrera a ritmo constante, 40 min.	Descanso o Yoga	Entrenamiento cruzado o Natación, 30 min.	Carrera larga, Suave 60 min.	

S	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 5	Entrenamiento cruzado, 45 min. o Pilates	Carrera suave, 40 min.	Descanso	Límite: calentamiento, 10 min. + 6 x 2 min. con jogging de recuperación de 60 segundos entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Descanso	Entrenamiento cruzado, 40 min. o Pilates	Carrera/caminata larga: Caminata ligera 10 min., Carrera suave 40 min., Caminata ligera 5 min., Carrera suave 430 min., Caminata ligera 10 min.
Semana 6	Descanso o Natación	Carrera suave, 45 min.	Descanso + Masaje deportivo	Carrera a ritmo constante, 45 min.	Descanso	Entrenamiento cruzado, 45 min.	Carrera/caminata larga: Caminata ligera 15 min., Carrera suave 75 min., Caminata ligera 15 min.
Semana 7	Entrenamiento cruzado, 40 min.	Carrera a ritmo constante, 45 min.	Descanso	Límite: calentamiento, 10 min. + 4 x 3 min. con jogging de recuperación de 90 segundos entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Yoga	Entrenamiento cruzado, 45 min. + Estiramientos 15 min.	Carrera/caminata larga: Caminata ligera 10 min., Carrera suave 50 min., Caminata ligera 5 min., Carrera suave 50 min., Caminata ligera 10 min.
Semana 8	Pilates o Descanso	Límite: Carrera suave, 10 min., 4 x 2 min. con jogging de recuperación de 60 segundos entre esfuerzos, Carrera suave, 10 min.	Entrenamiento cruzado, 30 min. o Descanso	Carrera suave, 25 min.	Descanso o Yoga	CARRERA DE 5K O 10K	Carrera larga, Suave 60 min.

S	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Semana 9	Entrenamiento cruzado, 45 min.	Carrera a ritmo constante, 45 min.	Descanso	Límite: calentamiento, 10 min. + 4 x 4 min. con jogging de recuperación de 90 segundos entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Yoga	Entrenamiento cruzado, 45 min. + Estiramientos 15 min.	Carrera/caminata larga: Caminata ligera 15 min., Carrera suave 90 min., Caminata ligera 15 min.
Semana 10	Entrenamiento cruzado, 45 min.	Carrera ondulada a ritmo constante, 45 min.	Descanso	Límite: calentamiento, 10 min. + 5 x 4 min. con jogging de recuperación de 90 segundos entre esfuerzos + relajación, 10 min.	Yoga	Entrenamiento cruzado, 45 min. + Estiramientos 20 min.	Carrera/caminata larga: Caminata ligera 10 min., Carrera suave 60 min., Caminata ligera 10 min., Carrera suave 60 min., Caminata ligera 10 min.
Semana 11	Pilates	Carrera ondulada a ritmo constante, 45 min.	Yoga o masaje deportivo	Límite: calentamiento, 10 min. + 4 x 6 min. con jogging de recuperación de 2 min. entre sets + relajación, 10 min.	Descanso o Natación	Entrenamiento cruzado, 45 min. + Estiramientos 20 min.	Carrera/caminata larga: Caminata ligera 10 min., Carrera suave 60 min., Caminata ligera 10 min., Carrera suave 60 min., Caminata ligera 10 min.
Semana 12	Descanso o Yoga	Carrera a ritmo constante en una ruta ondulada, 40 min.	Carrera suave, 30 min. + Entrenamiento cruzado, 30 min.	Carrera suave, 40 min. + Estiramientos, 20 min.	Descanso	Carrera suave, 30 min. o Pilates	Carrera a ritmo constante, 60 min.

	S	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	Semana 13	Descanso	Límite: calentamiento, 10 min. + 3 x 7 min. con jogging de recuperación de 90 segundos entre sets + relajación, 10 min.	Pilates o Yoga	Carrera suave, 30 min. + Estiramientos, 20 min.	Descanso o Natación	Carrera suave, 20 min. o estiramientos	Carrera de 10 Km	
	Semana 14	Descanso	Carrera a ritmo constante, 45 min.	Pilates o Yoga	Límite: calentamiento, 10 min. + 3 x 7 min. con jogging de recuperación de 90 segundos entre sets + relajación, 10 min.	Descanso	Pilates	Carrera larga, 105 min.	
	Semana 15	Entrenamiento cruzado, 30 min.	Carrera a ritmo constante 45 min. y estiramientos	Descanso + Masaje deportivo	Límite: calentamiento, 10 min. + 4 x 5 min. con jogging de recuperación de 90 segundos entre sets + relajación, 10 min.	Descanso	Pilates o Natación	Carrera larga, 60 min.	
	Semana 16	Descanso	Carrera suave, 30 min. + Estiramientos	Descanso + Masaje deportivo	Carrera suave, 25 min.	Descanso	Carrera suave, 15 min.	FECHA DE LA CARRERA: ¡BUENA SUERTE!	