



**PLAN DE ENTRENAMIENTO ABRIL: BEGINNER - 5K**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>SEMANA 1</b>		4 km suaves	10 minutos de calentamiento trote lento + 2 km a ritmo 5 km + 10' trote lento enfriamiento.			4 km suaves	
<b>SEMANA 2</b>		2x2 km suaves	1 km + 8x400 m progresivo + 1 km suave			2x2 km suaves	
<b>SEMANA 3</b>		5 km suaves	2 km calentamiento + 5x500 m progresivos + 2 km suaves			5 km suaves	
<b>SEMANA 4</b>		6 km suaves	3km calentamiento + 10x200 m progresivo + 1km suave				Ha llegado el día: a por 5km



**PLAN DE ENTRENAMIENTO ABRIL: RUNNER - 10K**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>SEMANA 1</b>		8 km suaves	10 minutos de calentamiento trote lento + 2x2 km a ritmo 10 km + 10' trote lento enfriamiento.			8 km suaves	
<b>SEMANA 2</b>		2x5 km suaves	3 km + 8x500 m progresivo + 1 km suave			2x5 km suaves	
<b>SEMANA 3</b>		12 km suaves	3 km calentamiento + 4x1 km progresivos + 2 km suaves			12 km suaves	
<b>SEMANA 4</b>		8 km suaves	4 km calentamiento + 8x400 m progresivo + 2 km suave				Ha llegado el día: a por 10 km