



PLAN DE ENTRENAMIENTO MARZO: BEGINNER - 5K

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1		3 km a paso lento		10 minutos de calentamiento trote lento + 2k a 6:00min/km + 10 minutos trote lento enfriamiento.			5 km a paso lento
SEMANA 2	3 km a paso lento		10 minutos de calentamiento trote lento + 3x1000 a 6 minutos con 3 minutos de descanso entre repetición+ 10 minutos trote lento enfriamiento.			5 km a paso lento	
SEMANA 3		3 km a paso lento		10 minutos de calentamiento trote lento + 8x500mt a 2:25 minutos con 3 minutos de descanso entre repetición+ 10 minutos trote lento enfriamiento.		10 minutos de calentamiento trote lento + 4x1000mt a 5:50 minutos con 3 minutos de descanso entre repetición+ 10 minutos trote lento enfriamiento.	8 km a paso lento
SEMANA 4		4 km a paso lento	10 minutos de calentamiento trote lento + 8x500mt a 2:20 minutos con 3 minutos de descanso entre repetición+ 10 minutos trote lento enfriamiento.		10 minutos de calentamiento trote lento + 4x1000mt a 5:45 minutos con 3 minutos de descanso entre repetición+ 10 minutos trote lento enfriamiento.		6 km a paso lento

BE RUNNER, BE WORKER:
#BERUNNKER



PLAN DE ENTRENAMIENTO MARZO: RUNNER - 10K

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1		5 km a paso lento		10 minutos de calentamiento trote lento + 6×400 metros (entre 1:30 a 1:40, recuperación entre series 1 minuto) + 10 minutos trote lento enfriamiento		10 minutos de calentamiento trote lento + 3×1000 metros (entre 4:30 a 5:00, recuperación entre series 2 minutos) + 10 minutos trote lento enfriamiento.	
SEMANA 2	5 km trote suave		10 minutos de calentamiento trote lento + 8×400 metros (entre 1:30 a 1:40, recuperación entre series 1 minuto) + 10 minutos trote lento enfriamiento.			10 minutos de calentamiento trote lento + 6×800 metros (entre 3:00 a 3:40, recuperación entre series 2 minutos) + 10 minutos trote lento enfriamiento.	5 km trote suave
SEMANA 3		6 km trote suave	10 minutos de calentamiento trote lento + 6×400 metros (entre 1:30 a 1:40, recuperación entre series 40 segundos) + 10 minutos trote lento enfriamiento.			10 minutos de calentamiento trote lento + 6×800 metros (entre 3:00 a 3:40, recuperación entre series 2 minutos) + 10 minutos trote lento enfriamiento.	6 km trote suave
SEMANA 4		10 minutos de calentamiento trote lento + 6×400 metros (entre 1:30 a 1:40, recuperación entre series 40 segundos) + 10 minutos trote lento enfriamiento.	8 km trote suave		10 minutos de calentamiento trote lento + 6×800 metros (entre 3:00 a 3:40, recuperación entre series 2 minutos) + 10 minutos trote lento enfriamiento.		10 km trote suave

BE RUNNER, BE WORKER:
#BERUNNKER