

SEMANA 8 ENTRENAMIENTO

Ya hemos superado el ecuador de nuestro entrenamiento. Las premisas siguen siendo las mismas, mantener el objetivo en la cabeza, CALENTAR y ESTIRAR.

SEMANA 8:

- LUNES: Correr 2k a baja intensidad, 10 series de 200m a alta intensidad y 5 min a baja intensidad.
- MARTES: Correr 10 min a intensidad baja y 3k a media intensidad
- MIÉRCOLES: Correr 5k a baja intensidad Y 3k a media intensidad.
- JUEVES: DESCANSO
- VIERNES: Correr 8k a baja intensidad.
- SÁBADO: DESCANSO
- DOMINGO: DESCANSO



SEMANA 8

LUNES 2 kilómetros  + 10 series de 200 m 
+5 MIN 

MARTES 10 MIN  + 3 kilómetros 

MIÉRCOLES 5 KM  + 3 kilómetros 

JUEVES  DESCANSO

VIERNES 8 kilómetros 

SÁBADO DESCANSO

DOMINGO DESCANSO 

