

# SEMANA 11 ENTRENAMIENTO




No queda nada para nuestra carrera y para conseguir lo que queremos. Terminar nuestra carrera de 10k.

## SEMANA 11:

- LUNES: Correr 2k a baja intensidad, 15 series de 100m a alta intensidad y 5 min a alta intensidad.
- MARTES: Correr 15 min a intensidad baja y 3k a media intensidad
- MIÉRCOLES: Correr 8k a baja intensidad
- JUEVES: DESCANSO
- VIERNES: Correr 5k a baja intensidad y 3k a media intensidad.
- SÁBADO: DESCANSO
- DOMINGO: DESCANSO



## SEMANA 11

**LUNES** 2 kilómetros  + 15 series de 100 m   
+5 MIN 

**MARTES** 15 MIN  + 3 kilómetros 

**MIÉRCOLES** 8 kilómetros 

**JUEVES**  DESCANSO

**VIERNES** 5 kilómetros  + 3 kilómetros 

**SÁBADO** DESCANSO 

**DOMINGO**  DESCANSO

