



# PLAN DE ENTRENOS PARA CARRERAS POPULARES

Ayuntamiento de Málaga - Área de Deporte

semana 1

**OBJETIVO** Procurar crear el hábito deportivo durante esta semana con un trabajo suave pero mantenido.



**LUNES**

Caminar 3km a ritmo ligero + estiramientos

**MARTES**

3 km alternando 5' andando ligero y 2' corriendo suave + estiramientos

**MIÉRCOLES**

Descanso

**JUEVES**

Durante 4 km realizar 4' andando ligero y 2' corriendo suave sin parar + estiramientos

**VIERNES**

Descanso

**SÁBADO**

Andar 40' a ritmo rápido procurando no parar

**DOMINGO**

Descanso