



PLAN DE ENTRENOS PARA CARRERAS POPULARES

Ayuntamiento de Málaga - Área de Deporte

semana 2

OBJETIVO Procuramos principalmente crear el hábito deportivo durante esta semana con un trabajo suave pero mantenido.



LUNES

Trabajo alternativo (bicicleta, nadar, tonificar en gimnasio o casa)

MARTES

4Km alternando 3' andando a ritmo y 3' corriendo suave + estiramientos

MIÉRCOLES

Descanso

JUEVES

Caminar 5Km sin parar (cada 1000m hacer 10 medias sentadillas) + estiramientos

VIERNES

4Km alternando 2' andando y 4' corriendo sin parar + estiramientos

SÁBADO

Correr 25' a ritmo muy suave procurando no parar

DOMINGO

Descanso