



PLAN DE ENTRENOS PARA CARRERAS POPULARES

Ayuntamiento de Málaga - Área de Deporte

semana 3

OBJETIVO Mejora de la capacidad aeróbica y ritmo de carrera.



LUNES

Caminar 5Km a ritmo rápido (cada 500m nos ponemos 10 veces de puntillas) + estiramientos

MARTES

4Km alternando 2' andando ligero y 5' corriendo suave + estiramientos

MIÉRCOLES

Descanso

JUEVES

Durante 4Km realizar 2' andando ligero y 6' corriendo suave sin parar

VIERNES

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

SÁBADO

Correr 30' a ritmo muy suave procurando no parar + estiramientos