



PLAN DE ENTRENOS PARA CARRERAS POPULARES

Ayuntamiento de Málaga - Área de Deporte

semana 4

OBJETIVO Mejora de la capacidad aeróbica y ritmo de carrera.



LUNES

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

MARTES

5Km alternando 1' andando ligero y 7' corriendo a ritmo medio

MIERCOLES

Descanso

JUEVES

Caminar 6Km a ritmo rápido + estiramientos

VIERNES

5Km alternando 1' andando a ritmo y 8' corriendo suave + estiramientos

SABADO

Correr 35' a ritmo sin parar