



# PLAN DE ENTRENOS PARA CARRERAS POPULARES

Ayuntamiento de Málaga - Área de Deporte

semana 5

**OBJETIVO** Bajada de intensidad de trabajo y mejora de rendimiento.



**LUNES**

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

**MARTES**

Descanso

**MIÉRCOLES**

Correr 30' (2Km ritmo prueba y resto suave) + estiramientos

**JUEVES**

Descanso

**VIERNES**

Descanso

**SÁBADO**

Caminar 4Km + estiramientos

**DOMINGO**

**DÍA DE LA PRUEBA**