

PLAN DE ENTRENAMIENTO 15K



BÁSICO

- Objetivo: correr 15 km en 15 semanas para la Corrida 15k New Balance STGO.
- Requisitos: haber corrido antes 10 km.
- Programa: 5 - 6 días por semanas

1ª SEMANA

LUNES
40 MIN. TROTE SUAVE

MARTES
25 MIN. TROTE CONTINUO

MIÉRCOLES
40 MIN. TROTE SUAVE

JUEVES
20 MIN.: TROTE 1 MIN., TROTE RÁPIDO 1 MIN.

VIERNES
DESCANSO

SABADO
40 MIN. TROTE EN CERRO

DOMINGO
40 MIN. TROTE SUAVE

2ª SEMANA

LUNES
30 MIN.: TROTE 5 MIN., TROTE RÁPIDO 8 MIN., CAMINAR 2 MIN.

MARTES
35 MIN. TROTE SUAVE

MIÉRCOLES
60 MIN. TROTE CONTINUO

JUEVES
20 MIN.: TROTE 2 MIN., TROTE RÁPIDO 2 MIN.

VIERNES
DESCANSO

SABADO
30 MIN.: TROTE 10 MIN., TROTE RÁPIDO 20 MIN.

DOMINGO
50 MIN. TROTE SUAVE

3ª SEMANA

LUNES
25 MIN. TROTE CONTINUO

MARTES
30 MIN.: TROTE 5 MIN., TROTE RÁPIDO 8 MIN., CAMINAR 2 MIN.

MIÉRCOLES
60 MIN. TROTE SUAVE

JUEVES
30 MIN.: TROTE 1 MIN., TROTE RÁPIDO 2 MIN.

VIERNES
DESCANSO

SABADO
40 MIN. TROTE EN CERRO

DOMINGO
45 MIN. TROTE SUAVE

4ª SEMANA

LUNES
30 MIN.: TROTE 5 MIN., TROTE RÁPIDO 8 MIN., CAMINAR 2 MIN.

MARTES
20 MIN.: TROTE 2 MIN., TROTE RÁPIDO 2 MIN.

MIÉRCOLES
60 MIN. TROTE SUAVE

JUEVES
30 MIN.: TROTE RÁPIDO 1 MIN., TROTE 2 MIN., CAMINAR 3 MIN.

VIERNES
DESCANSO

SABADO
30 MIN. TROTE CONTINUO

DOMINGO
50 MIN. TROTE SUAVE

5ª SEMANA

LUNES
DESCANSO

MARTES
30 MIN. TROTE CONTINUO

MIÉRCOLES
30 MIN.: TROTE 5 MIN., TROTE RÁPIDO 8 MIN., CAMINAR 2 MIN.

JUEVES
40 MIN. TROTE CONTINUO

VIERNES
25 MIN. TROTE SUAVE

SABADO
DESCANSO

DOMINGO
CARRERA DE 10 KM

