

PLAN DE ENTRENAMIENTO 15K



INTERMEDIO

- 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	2ª SEMANA	3ª SEMANA
LUNES 40 MIN. TROTE SUAVE	LUNES 30 MIN.: TROTE 5 MIN., TROTE RÁPIDO 8 MIN., CAMINAR 2 MIN.	
MARTES 25 MIN. TROTE CONTINUO	MARTES 35 MIN. TROTE SUAVE	MARTES 30 MIN.: TROTE 5 MIN., TROTE RÁPIDO 8 MIN., CAMINAR 2 MIN.
MIÉRCOLES 40 MIN. TROTE SUAVE	MIÉRCOLES 60 MIN. TROTE CONTINUO	MIÉRCOLES 60 MIN. TROTE SUAVE
JUEVES 20 MIN.: TROTE 1 MIN., TROTE RÁPIDO 1 MIN.	JUEVES 20 MIN.: TROTE 2 MIN., TROTE RÁPIDO 2 MIN.	JUEVES 30 MIN.: TROTE 1 MIN., TROTE RÁPIDO 2 MIN.
VIERNES DESCANSO	VIERNES DESCANSO	VIERNES DESCANSO
SABADO 40 MIN. TROTE EN CERRO	SABADO 30 MIN.: TROTE 10 MIN., TROTE RÁPIDO 20 MIN.	SABADO 40 MIN. TROTE EN CERRO
DOMINGO 40 MIN. TROTE SUAVE	DOMINGO 50 MIN. TROTE SUAVE	DOMINGO 60 MIN. TROTE SUAVE
4ª SEMANA	5ª SEMANA	
LUNES 30 MIN.: TROTE 5 MIN., TROTE RÁPIDO 8 MIN., CAMINAR 2 MIN.	LUNES DESCANSO	
MARTES 20 MIN.: TROTE 2 MIN., TROTE RÁPIDO 2 MIN.	MARTES 30 MIN. TROTE CONTINUO	
MIÉRCOLES 60 MIN. TROTE SUAVE	MIÉRCOLES 30 MIN.: TROTE 5 MIN., TROTE RÁPIDO 8 MIN., CAMINAR 2 MIN.	
JUEVES 30 MIN.: TROTE RÁPIDO 1 MIN., TROTE 2 MIN., CAMINAR 3 MIN.	JUEVES 40 MIN. TROTE CONTINUO	
VIERNES DESCANSO	VIERNES 25 MIN. TROTE SUAVE	
SABADO 30 MIN. TROTE CONTINUO	SABADO DESCANSO	
DOMINGO 70 MIN. TROTE SUAVE	DOMINGO CARRERA 10K	

