

PLAN DE ENTRENO PARA EMPEZAR A CORRER 10KM

No Game Just Sport

Semana 1 3 Salidas	Rutina de entreno 15 minutos corriendo ritmo suave 1 a 3 minutos caminando rápido	Repetir la rutina 3 veces	Al terminar el entreno 5 minutos de caminata Estiramiento
Semana 2 3 Salidas	Rutina de entreno 10 minutos corriendo subir ritmo 1 a 3 minutos caminando rápido	Repetir la rutina 3 veces	Al terminar el entreno 5 minutos de caminata Estiramiento
Semana 3 3 Salidas	Rutina de entreno 15 minutos corriendo ritmo "Semana 2" 3 minutos caminando rápido	Repetir la rutina 3 veces	Al terminar el entreno 5 minutos de caminata Estiramiento
Semana 4 3 Salidas	Rutina de entreno 18 minutos corriendo ritmo "Semana 2" 1 a 3 minutos caminando rápido	Repetir la rutina 3 veces y si te sientes con ganas, 1 vez más	Al terminar el entreno 5 minutos de caminata Estiramiento
Semana 5 3 Salidas	Rutina de entreno 15 minutos corriendo ritmo subir ritmo 2'30" minutos caminando rápido	Repetir la rutina 3 veces y si te sientes con ánimos, 1 vez más	Al terminar el entreno 5 minutos de caminata Estiramiento
Semana 6 3 Salidas	Rutina de entreno 20 minutos corriendo ritmo Semana 5 1 minutos caminando rápido	Repetir la rutina 2 veces y si te sientes con ánimos, 1 vez más	Al terminar el entreno 5 minutos de caminata Estiramiento
Semana 7 2 Salidas 1 Salida	Rutina de entreno 45 minutos corriendo ritmo Semana 5 60 minutos a tu ritmo	Alternar las salida, ej.: Lun 45 min Mie 45 min Vie 60min	Al terminar el entreno 5 minutos de caminata Estiramiento
Semana 8 2 Salidas 2 Salidas	Rutina de entreno 60 minutos a tu ritmo 30 minutos a tu ritmo	Alternar las salida, ej.: Lun 60min Mar 30min Jue 30min Sab 60min	Al terminar el entreno 5 minutos de caminata Estiramiento
Semana 9 Eres un Runner	'EXISTE SOLO UN LIMITE, EL QUE TU CREAS' Sal de casa, lleva tu cuerpo y tu mente por el mundo, es tuyo, cómetelo y disfrútalo corriendo.		



ENHORABUENA RUNNER

Lo lograste, eres un Campeón y te felicitamos

WILLPOWER MALLORCA Entrenando Campeones



Sem 1	Fecha	Kg	Rit Med	Distancia	Durata	Calorias	notas
Sem 2	Fecha	Kg	Rit Med	Distancia	Durata	Calorias	notas
Sem 3	Fecha	Kg	Rit Med	Distancia	Durata	Calorias	notas
Sem 4	Fecha	Kg	Rit Med	Distancia	Durata	Calorias	notas
Sem 5	Fecha	Kg	Rit Med	Distancia	Durata	Calorias	notas
Sem 6	Fecha	Kg	Rit Med	Distancia	Durata	Calorias	notas
Sem 7	Fecha	Kg	Rit Med	Distancia	Durata	Calorias	notas
Sem 8	Fecha	Kg	Rit Med	Distancia	Durata	Calorias	notas