

PLAN DE ENTRENO PARA EMPEZAR A CORRER 5KM

No Game Just Sport

Semana 1 3 Salidas	Rutina de entreno 2 minutos corriendo ritmo suave 3 minutos caminando rápido	Repetir la rutina 6 veces	Al terminar el entreno 5 minutos de caminata (paseo) Estiramiento
Semana 2 3 Salidas	Rutina de entreno 1'30" minutos corriendo subir ritmo 3 minutos caminando rápido	Repetir la rutina 6 veces	Al terminar el entreno 5 minutos de caminata (paseo) Estiramiento
Semana 3 3 Salidas	Rutina de entreno 2 minutos corriendo ritmo "Semana 2" 3 minutos caminando rápido	Repetir la rutina 8 veces	Al terminar el entreno 5 minutos de caminata (paseo) Estiramiento
Semana 4 3 Salidas	Rutina de entreno 3 minutos corriendo ritmo "Semana 2" 1'30" minutos caminando rápido	Repetir la rutina 8 veces y si te sientes con ganas, 1 vez más	Al terminar el entreno 5 minutos de caminata (paseo) Estiramiento
Semana 5 3 Salidas	Rutina de entreno 5 minutos corriendo ritmo subir ritmo 2'30" minutos caminando rápido	Repetir la rutina 6 veces y si te sientes con ánimos, 1 vez más	Al terminar el entreno 5 minutos de caminata (paseo) Estiramiento
Semana 6 3 Salidas	Rutina de entreno 8 minutos corriendo ritmo "Semana 5" 3 minutos caminando rápido	Repetir la rutina 3 veces	Al terminar el entreno 5 minutos de caminata (paseo) Estiramiento
Semana 7 3 Salidas	Rutina de entreno 10 minutos corriendo ritmo "Semana 5" 1'30" minutos caminando rápido	Repetir la rutina 3 veces	Al terminar el entreno 5 minutos de caminata (paseo) Estiramiento
Semana 8 3 Salidas	Rutina de entreno 15 minutos corriendo ritmo suave 1'30" minutos caminando rápido	Repetir la rutina 3 veces	Al terminar el entreno 5 minutos de caminata (paseo) Estiramiento
Semana 9 Salidas ?	'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