

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1ª SEMANA	DESCANSO	5 repeticiones (2' andando + 1' corriendo).	DESCANSO	6 repeticiones (2' andando + 1' corriendo).	DESCANSO	6 repeticiones (2' andando + 2' corriendo).	5 repeticiones (2' andando + 3' corriendo)
2ª SEMANA	DESCANSO	5 repeticiones (2' andando + 2' corriendo).	DESCANSO	6 repeticiones (2' andando + 2' corriendo).	DESCANSO	5 repeticiones (1' andando + 2' corriendo).	5 repeticiones (1' andando + 3' corriendo).
3ª SEMANA	DESCANSO	5 repeticiones (2' andando + 3' corriendo).	DESCANSO	6 repeticiones (2' andando + 3' corriendo).	DESCANSO	5 repeticiones (1' andando + 3' corriendo).	5 repeticiones (1' andando + 4' corriendo).
4ª SEMANA	DESCANSO	5 repeticiones (2' andando + 4' corriendo).	DESCANSO	6 repeticiones (2' andando + 4' corriendo).	DESCANSO	5 repeticiones (1' andando + 4' corriendo).	4 repeticiones (1' andando + 5' corriendo).
5ª SEMANA	DESCANSO	4 repeticiones (3' andando + 5' corriendo).	DESCANSO	5 repeticiones (3' andando + 5' corriendo).	DESCANSO	5 repeticiones (2' andando + 5' corriendo).	4 repeticiones (1' andando + 5' corriendo).
6ª SEMANA	DESCANSO	2 repeticiones de 6' corriendo y 1' andando.	DESCANSO	3 repeticiones de 6' corriendo y 1' andando.	DESCANSO	10' corriendo + 2' andando + 5' corriendo.	10' corriendo + 1' andando + 5' corriendo.
7ª SEMANA	DESCANSO	12' corriendo	DESCANSO	12' corriendo	DESCANSO	12' corriendo	15' corriendo
8ª SEMANA	DESCANSO	2,5 km corriendo	DESCANSO	2,5 km corriendo	DESCANSO	15' corriendo	3km corriendo
9ª SEMANA	DESCANSO	15' corriendo	DESCANSO	3km corriendo	DESCANSO	20' corriendo	3,5km corriendo
10ª SEMANA	DESCANSO	30' corriendo	DESCANSO	25' corriendo	DESCANSO	10' corriendo	TUCITYRUN 5K