

Entrenador: Carlos Huerta Hicks

Grupo: #CorreGYE

Nombre del Atleta:

Distancia: 5K

SEMANA 1		FECHA LUNES:						
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
	Ejercicios de fortalecimiento	DESCANSO	5 minutos caminata 5 X 3m. Caminar. y 1m. Trote 5 minutos caminata	DESCANSO	5 minutos caminata 5 X 3m. Caminar. y 1m. Trote 5 minutos caminata	DESCANSO	5 minutos caminata 5 X 2.30m. Caminar. y 1.30m. Trote 5 minutos caminata	
Observacion:								

SEMANA 2		FECHA LUNES:						
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
	Ejercicios de fortalecimiento	DESCANSO	4 minutos caminata 5 X 2.30m. Caminar. y 1.30m. Trote 4 minutos caminata	DESCANSO	4 minutos caminata 5 X 2.30m. Caminar. y 1.30m. Trote 4 minutos caminata	DESCANSO	4 minutos caminata 3 X 2m. Caminar. ; 2m. Trote y 1 X 4m trote 4 minutos caminata	
Observacion:								

SEMANA 3		FECHA LUNES:						
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
	Ejercicios de fortalecimiento	DESCANSO	4 minutos caminata 6 X 2m. Caminar. y 2m. Trote 4 minutos caminata	DESCANSO	4 minutos caminata 6 X 1.30m. Caminar. y 2.30m. Trote 4 minutos caminata	DESCANSO	4 minutos caminata 1.5 km. Trote 4 minutos caminata	
Observacion:								

SEMANA 4		<i>FECHA LUNES:</i>						
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
	Ejercicios de fortalecimiento	DESCANSO	4 minutos caminata 6 X 1.30m. Caminar. y 2.30m. Trote 4 minutos caminata	DESCANSO	4 minutos trote muy suave 6 X 1m. Caminar. y 3m. Trote 4 minutos caminata	DESCANSO	4 minutos caminata 2 km. Trote 4 minutos caminata	
Observacion:								

SEMANA 5		<i>FECHA LUNES:</i>						
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
	Ejercicios de fortalecimiento	DESCANSO	4 minutos trote muy suave 5 X 1m. Caminar. y 3m. Trote 4 minutos caminata	DESCANSO	4 minutos trote muy suave 5 X 1m. Caminar. y 4m. Trote 4 minutos caminata	DESCANSO	4 minutos caminata 2,5 km. Trote 4 minutos caminata	
Observacion:								

SEMANA 6		<i>FECHA LUNES:</i>						
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
	Ejercicios de fortalecimiento	DESCANSO	4.30 minutos trote muy suave 5 X 1m. Caminar. y 4m. Trote 4 minutos caminata	DESCANSO	4.30 minutos trote muy suave 5 X 1m. Caminar. y 4.30m. Trote 4 minutos caminata	DESCANSO	4 minutos caminata 3 km. Trote 4 minutos caminata	
Observacion:								

SEMANA 7		FECHA LUNES:						
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
Observacion:	Ejercicos de fortalecimiento	DESCANSO	5 minutos trote muy suave 4 X 1m. Caminar. y 5m. Trote 5 minutos caminata	DESCANSO	5 minutos trote muy suave 4 X 1m. Caminar. y 7m. Trote 4 minutos caminata	DESCANSO	4 minutos caminata 4 km. Trote 4 minutos caminata	
Observacion:								

SEMANA 8		FECHA LUNES:						
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
Observacion:	Ejercicos de fortalecimiento	DESCANSO	5 minutos trote muy suave 5 X 1m. Caminar. y 7m. Trote 5 minutos caminata	DESCANSO	5 minutos trote muy suave 3 X 1m. Caminar. y 10m. Trote 5 minutos caminata	DESCANSO	5K	
Observacion:								