

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 | | <i>FECHA LUNES:</i> | | | | | | |
|-----------------|------------------------------|---------------------|---|----------|---|----------|---|-------|
| 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 | | <i>FECHA LUNES:</i> | | | | | | |
|-----------------|------------------------------|---------------------|---|----------|--|----------|-----------|-------|
| 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: | | | | | | | | |