



## Semana 0

### Día 1:

Salir a andar 40 minutos.

### Día 2:

Salir a andar 35 minutos.

## Semana 1

### Día 1:

Salir a andar 40 minutos.

dentro de ese tiempo, a los 5 minutos, hacer el siguiente circuito:

5'' correr

2' andar

5'' correr

2' andar

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 40 minutos.

### Día 2:

Salir a andar 35 minutos.

dentro de ese tiempo, a los 5 minutos, hacer el siguiente circuito:

10'' correr

2' andar

5'' correr

2' andar

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 35 minutos.





## **Semana 2**

### **Día 1:**

Salir a andar 40 minutos.

dentro de ese tiempo, a los 5 minutos, hacer el siguiente circuito:

10'' correr  
1'30'' andar  
15'' correr  
2' andar

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 40 minutos.

### **Día 2:**

Salir a andar 35 minutos.

dentro de ese tiempo, a los 5 minutos, hacer el siguiente circuito:

15'' correr  
1' andar  
15'' correr  
2' andar

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 35 minutos.





### **Semana 3**

#### **Día 1:**

Salir a andar 40 minutos.

dentro de ese tiempo, a los 5 minutos, hacer el siguiente circuito:

15'' correr  
1'20'' andar  
20'' correr  
1'50'' andar

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 40 minutos.

#### **Día 2:**

Salir a andar 35 minutos.

dentro de ese tiempo, a los 5 minutos, hacer el siguiente circuito:

20'' correr  
55'' andar  
15'' correr  
1'55'' andar

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 35 minutos.



## Semana 4

### Día 1:

Salir a andar 40 minutos.

dentro de ese tiempo, a los 5 minutos, hacer el siguiente circuito:

20'' correr  
1'10'' andar  
25'' correr  
1'40'' andar

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 40 minutos.

### Día 2:

Salir a andar 35 minutos.

dentro de ese tiempo, a los 5 minutos, hacer el siguiente circuito:

30'' correr  
45'' andar  
25'' correr  
1'45'' andar

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 35 minutos.





## **Semana 5**

### **Día 1:**

Salir a andar 40 minutos.

dentro de ese tiempo, a los 5 minutos, hacer el siguiente circuito:

30'' correr  
1' andar  
35'' correr  
1'30'' andar

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 40 minutos.

### **Día 2:**

Salir a andar 35 minutos.

dentro de ese tiempo, a los 5 minutos, hacer el siguiente circuito:

40'' correr  
45'' andar  
35'' correr  
1'35'' andar

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 35 minutos.





## **Semana 6**

### **Día 1:**

Salir a andar 40 minutos.

dentro de ese tiempo, a los 5 minutos, hacer el siguiente circuito:

40'' correr  
50'' andar  
45'' correr  
1'20'' andar

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 40 minutos.

### **Día 2:**

Salir a andar 35 minutos.

dentro de ese tiempo, a los 5 minutos, hacer el siguiente circuito:

50'' correr  
35'' andar  
45'' correr  
1'25'' andar

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 35 minutos.





## Semana 7

### **Día 1:**

Salir a andar 40 minutos.

dentro de ese tiempo, a los 5 minutos, hacer el siguiente circuito:

50'' correr  
40'' andar  
55'' correr  
1'10'' andar

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 40 minutos.

### **Día 2:**

Salir a andar 35 minutos.

dentro de ese tiempo, a los 5 minutos, hacer el siguiente circuito:

1' correr  
25'' andar  
55'' correr  
1'15'' andar

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 35 minutos.





## **Semana 8**

### **Día 1:**

Salir a andar 40 minutos.

dentro de ese tiempo, a los 5 minutos, hacer el siguiente circuito:

1' correr  
25'' andar  
1'05'' correr  
50'' andar

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 40 minutos.

### **Día 2:**

Salir a andar 35 minutos.

dentro de ese tiempo, a los 5 minutos, hacer el siguiente circuito:

1'15'' correr  
10'' andar  
1'05'' correr  
55'' andar

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 35 minutos.





## Semana 9

### Día 1:

Salir a andar 40 minutos.

dentro de ese tiempo, a los 5 minutos, hacer el siguiente circuito:

1'10" correr  
10" andar  
1'15" correr  
35" andar

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 40 minutos.

### Día 2:

Salir a andar 35 minutos.

dentro de ese tiempo, a los 5 minutos, hacer el siguiente circuito:

2'30" correr  
35" andar

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 35 minutos.

## Semana 10

### Día 1:

Salir a andar 40 minutos.

dentro de ese tiempo, a los 5 minutos, hacer el siguiente circuito:

3'15" correr  
20" andar

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 40 minutos.

### Día 2:

Salir a andar 35 minutos.

dentro de ese tiempo, a los 5 minutos, hacer el siguiente circuito:

3' correr  
10" andar

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 35 minutos.





### **Semana 11 (Final)**

#### **Día 1:**

Salir a andar 40 minutos.

dentro de ese tiempo, a los 5 minutos, hacer el siguiente circuito:

3'30" correr

10" andar

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 40 minutos.

#### **Día 2:**

Salir a andar 35 minutos.

dentro de ese tiempo, a los 5 minutos, hacer el siguiente circuito:

3'15" correr

5" andar

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 35 minutos.

#### **Día 3: Correr 4 km seguidos**

