



Semana 0

Día 1:

Salir a andar 50 minutos.

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

10'' correr
2' andar
10'' correr
2' andar

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 35 minutos.

Día 2:

Salir a andar 55 minutos.

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

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

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 35 minutos.





Semana 1

Día 1:

Salir a andar 50 minutos.

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

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

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 35 minutos.

Día 2:

Salir a andar 55 minutos.

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

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

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 35 minutos.





Semana 2

Día 1:

Salir a andar 50 minutos.

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

15'' correr
1'35'' andar
15'' correr
1'25'' andar

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 35 minutos.

Día 2:

Salir a andar 55 minutos.

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

30'' correr
1'40'' andar
30'' correr
1'40'' andar

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 35 minutos.





Semana 3

Día 1:

Salir a andar 50 minutos.

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

20'' correr
1'25'' andar
25'' correr
1'15'' andar

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 35 minutos.

Día 2:

Salir a andar 55 minutos.

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

40'' correr
1'30'' andar
30'' correr
1'30'' andar

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 35 minutos.





Semana 4

Día 1:

Salir a andar 50 minutos.

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

30'' correr
1'10'' andar
35'' correr
1'05'' andar

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 35 minutos.

Día 2:

Salir a andar 55 minutos.

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

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

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 35 minutos.





Semana 5

Día 1:

Salir a andar 50 minutos.

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

40'' correr
1' andar
45'' correr
55'' andar

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 35 minutos.

Día 2:

Salir a andar 55 minutos.

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

1' correr
1'10'' andar
50'' correr
1'05'' andar

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 35 minutos.





Semana 6

Día 1:

Salir a andar 50 minutos.

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

50'' correr
5'' andar
55'' correr
45'' andar

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 35 minutos.

Día 2:

Salir a andar 55 minutos.

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

1'10''correr
1' andar
1' correr
55'' andar

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 35 minutos.





Semana 7

Día 1:

Salir a andar 50 minutos.

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

1' correr
5'' andar
1'05'' correr
35'' andar

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 35 minutos.

Día 2:

Salir a andar 55 minutos.

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

1'20'' correr
50'' andar
1'10'' correr
45'' andar

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 35 minutos.





Semana 8

Día 1:

Salir a andar 50 minutos.

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

2' correr
25'' andar

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 35 minutos.

Día 2:

Salir a andar 55 minutos.

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

1'40'' correr
30'' andar
1'30'' correr
25'' andar

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 35 minutos.



Semana 9

Día 1:

Salir a andar 50 minutos.

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

2'15" correr
10" andar

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 35 minutos.

Día 2:

Salir a andar 55 minutos.

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

1'55" correr
10" andar
1'40" correr
15" andar

(repetir 4 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 35 minutos.

Semana 10

Día 1:

Salir a andar 50 minutos.

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

3'15" correr
5" andar

(repetir 6 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 35 minutos.

Día 2:

Salir a andar 55 minutos.

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

3'45" correr
5" andar

(repetir 6 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 35 minutos.





Semana 11 (final)

Día 1:

Salir a andar 50 minutos.

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

3'45" correr

3" andar

(repetir 6 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 35 minutos.

Día 2:

Salir a andar 55 minutos.

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

4' correr

2" andar

(repetir 6 veces)

Luego seguir caminando hasta completar 35 minutos.

Día 1: Correr 8 km seguidos

