



Semana 0

Día 1:

Salir a andar 70 minutos. (cada 2 minutos, trotar 30 segundos)

Día 2:

Salir a andar 55 minutos. (cada minuto, trotar 40 segundos)

Semana 1

Día 1:

Salir a andar 70 minutos. (cada minuto, trotar 40 segundos)

Día 2:

Ca-co 55 minutos. (cada 30 segundos, trotar 30 segundos)

Semana 2

Día 1:

Salir a andar 70 minutos. (cada minuto, trotar 1 minuto)

Día 2:

Ca-co 55 minutos. (cada 20 segundos, trotar 40 segundos)

Semana 3

Día 1:

Salir a trotar 40 min (cada 5 minutos, ir 30 segundos lo más rápido que podamos)

Día 2:

Ca-co 55 minutos (cada 30 segundos, trotar 5 minutos)

Semana 4

Día 1:

Salir a trotar 40 min (cada 4 minutos, ir 30 segundos lo más rápido que podamos)

Día 2:

Ca-co 55 minutos (cada 20 segundos, trotar 5 minutos)





Semana 5

Día 1:

Salir a trotar 40 min (cada 3 minutos, ir 40 segundos lo más rápido que podamos)

Día 2:

Ca-co 55 minutos (cada 10 segundos, trotar 5 minutos)

Semana 6

Día 1:

Salir a trotar 40 min (cada 2 minutos, ir 45 segundos lo más rápido que podamos)

Día 2:

Ca-co 55 minutos (cada 5 segundos, trotar 5 minutos)

Semana 7

Día 1:

Salir a trotar 40 min (cada minuto, ir 30 segundos lo más rápido que podamos)

Día 2:

Correr 60 minutos

