



Semana 0

Día 1:

Salir a andar 70 minutos. (cada 3 minutos, trotar 45 segundos)

Día 2:

Salir a andar 65 minutos. (cada 3 minutos, trotar 50 segundos)

Semana 1

Día 1:

Salir a andar 70 minutos. (cada 2 minutos, trotar 45 segundos)

Día 2:

Salir a andar 65 minutos. (cada 3 minutos, trotar 1 minuto)

Semana 2

Día 1:

Salir a andar 70 minutos. (cada minuto, trotar 45 segundos)

Día 2:

Salir a andar 65 minutos. (cada 2 minutos, trotar 1 minuto)

Semana 3

Día 1:

Salir a trotar 70 minutos. (cada minuto, caminar 30 segundos)

Día 2:

Salir a trotar 65 minutos. (cada 2 minutos, caminar 45 segundos)

Semana 4

Día 1:

Salir a trotar 70 minutos. (cada minuto, caminar 20 segundos)

Día 2:

Salir a trotar 65 minutos. (cada 1'45'' minutos, caminar 35 segundos)





Semana 5

Día 1:

Salir a trotar 70 minutos. (cada minuto, caminar 10 segundos)

Día 2:

Salir a trotar 65 minutos. (cada 1'30'' minutos, caminar 25 segundos)

Semana 6

Día 1:

Salir a trotar 70 minutos. (cada minuto, caminar 5 segundos)

Día 2:

Salir a trotar 65 minutos. (cada 1'45'' minutos, caminar 15 segundos)

Semana 7

Día 1:

Salir a trotar 75 minutos. (cada minuto, caminar 5 segundos)

Día 2:

Salir a trotar 70 minutos. (cada 2 minutos, caminar 10 segundos)

