

Semana	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
1	Descanso	TROTAR 1 MIN, CAMINAR 1 MIN. REPETIR 10 VECES	Descanso	TROTAR 2 MIN, CAMINAR 4 MIN. REPETIR 5 VECES	Descanso	Descanso	TROTAR 2 MIN, CAMINAR 4 MIN. REPETIR 5 VECES
2		TROTAR 3 MIN, CAMINAR 3 MIN. REPETIR 4 VECES		TROTAR 3 MIN, CAMINAR 3 MIN. REPETIR 4 VECES			TROTAR 5 MIN, CAMINAR 3 MIN. REPETIR 3 VECES
3		TROTAR 7 MIN, CAMINAR 2 MIN. REPETIR 3 VECES		TROTAR 8 MIN, CAMINAR 2 MIN. REPETIR 3 VECES			TROTAR 8 MIN, CAMINAR 2 MIN. REPETIR 3 VECES
4		TROTAR 8 MIN, CAMINAR 2 MIN. REPETIR 3 VECES		TROTAR 10 MIN, CAMINAR 2 MIN. REPETIR 2 VECES CORRER 5 MIN.			TROTAR 8 MIN, CAMINAR 2 MIN. REPETIR 3 VECES
5		TROTAR 9 MIN, CAMINAR 1 MIN. REPETIR 3 VECES		TROTAR 12 MIN, CAMINAR 2 MIN. REPETIR 2 VECES CORRER 5 MIN.			TROTAR 8 MIN, CAMINAR 2 MIN. REPETIR 3 VECES
6		TROTAR 15 MIN, CAMINAR 1 MIN. REPETIR 2 VECES		TROTAR 8 MIN, CAMINAR 2 MIN. REPETIR 3 VECES			¡TROTAR 5K!