

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Semana 1	En dias de caminar/trotar los caminantes caminaran unicamente, los corredores corren 15 segundos/ caminan 45 segundos.						
	Correr/ caminar 30 minutos	Caminar 30 minutos	Correr/ caminar 30 minutos	Caminar 30 minutos	Descanso	Corre/ camina 5kms	Descanso o caminar
Semana 2	En dias de caminar/trotar los caminantes caminaran unicamente, los corredores corren 15 segundos/ caminan 45 segundos.						
	Correr/ caminar 30 minutos	Caminar 30 minutos	Correr/ caminar 30 minutos	Caminar 30 minutos	Descanso	Corre/ camina 5.5kms	Descanso o caminar
Semana 3	En dias de caminar/trotar los caminantes caminaran unicamente, los corredores corren 20 segundos/ caminan 40 segundos.						
	Correr/ caminar 30 minutos	Caminar 30 minutos	Correr/ caminar 30 minutos	Caminar 30 minutos	Descanso	Corre/ camina 3kms	Descanso o caminar
Semana 4	En dias de caminar/trotar los caminantes caminaran unicamente, los corredores corren 25 segundos/ caminan 40 segundos.						
	Correr/ caminar 30 minutos	Caminar 30 minutos	Correr/ caminar 30 minutos	Caminar 30 minutos	Descanso	Corre/ camina 6.5kms	Descanso o caminar
Semana 5	En dias de caminar/trotar los caminantes caminaran unicamente, los corredores corren 25 segundos/ caminan 35 segundos.						
	Correr/ caminar 30 minutos	Caminar 30 minutos	Correr/ caminar 30 minutos	Caminar 30 minutos	Descanso	Corre/ camina 3.5 kms	Descanso o caminar
Semana 6	En dias de caminar/trotar los caminantes caminaran unicamente, los corredores corren 25 segundos/ caminan 35 segundos.						
	Correr/ caminar 30 minutos	Caminar 30 minutos	Correr/ caminar 30 minutos	Caminar 30 minutos	Descanso	Corre/ camina 7.2 km	Descanso o caminar
Semana 7	En dias de caminar/trotar los caminantes caminaran unicamente, los corredores corren 30 segundos/ caminan 30 segundos.						
	Correr/ caminar 30 minutos	Caminar 30 minutos	Correr/ caminar 30 minutos	Caminar 30 minutos	Descanso	5K Carrera!!!	Descanso o caminar