



SEMANAS	1º ENTRENO	2º ENTRENO	3º ENTRENO	4º ENTRENO
SEMANA 1	Alternar 4 min. de caminata rápida y 1 min. de caminata normal durante 19 min.	Alternar 4 min. de caminata rápida y 1 min. de caminata normal durante 19 min.	Alternar 4 min. de caminata rápida y 1 min. de caminata normal durante 19 min.	Descanso
SEMANA 2	Alternar 6 min. De caminata rápida y 1 min de caminata normal durante 20 min	Alternar 6 min. De caminata rápida y 1 min de caminata normal durante 20 min	Alternar 6 min. De caminata rápida y 1 min de caminata normal durante 20 min	Descanso
SEMANA 3	Alternar 9 min. De caminata rápida y 2 min de caminata normal durante 21 min	Alternar 9 min. De caminata rápida y 2 min de caminata normal durante 21 min	Alternar 9 min. De caminata rápida y 2 min de caminata normal durante 21 min	Descanso
SEMANA 4	caminata rápida durante 20 minutos	caminata rápida durante 20 minutos	caminata rápida durante 20 minutos	Descanso
SEMANA 5	caminata rápida durante 20 minutos	caminata rápida durante 25 minutos	caminata rápida durante 20 minutos	Descanso
SEMANA 6	caminata rápida durante 25 minutos	caminata rápida durante 25 minutos	caminata rápida durante 20 minutos	Descanso
SEMANA 7	caminata rápida durante 25 minutos	caminata rápida durante 25 minutos	caminata rápida durante 25 minutos	Descanso
SEMANA 8	caminata rápida durante 20 minutos	caminata rápida durante 20 minutos	caminata rápida durante 20 minutos	caminata rápida durante 20 minutos
SEMANA 9	caminata rápida durante 25 minutos	caminata rápida durante 20 minutos	caminata rápida durante 20 minutos	caminata rápida durante 25 minutos
SEMANA 10	caminata rápida durante 25 minutos	caminata rápida durante 25 minutos	caminata rápida durante 25 minutos	caminata rápida durante 25 minutos
SEMANA 11	caminata rápida durante 30 minutos	caminata rápida durante 25 minutos	caminata rápida durante 25 minutos	caminata rápida durante 30 minutos
SEMANA 12	caminata rápida durante 30 minutos	caminata rápida durante 30 minutos	caminata rápida durante 30 minutos	caminata rápida durante 30 minutos
SEMANA 13	A partir de ahora tenéis 3 posibilidades: 1) continuar con el mismo ritmo; 2) Aumentar la duración de las caminatas; 3) Aumentar el número de las caminatas.			