

DÍA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total (min)
Semana	RESISTENCIA <i>Intensidad moderada</i>	RESISTENCIA <i>Intensidad moderada</i>	FUERZA <i>Intervalos de alta intensidad</i>	REPOSO	RESISTENCIA <i>Baja intensidad</i>	REPOSO	FUERZA <i>Intervalos de alta intensidad</i>	
<b>1</b>	20 min caminata	20 min caminata	15 min caminata + 5 min correr	/	30 min caminata	/	15 min caminata + 5 min correr	Caminata: 100 Correr: 10
<b>2</b>	20 min caminata	20 min caminata + 5 min correr	15 min caminata + 5 min correr	/	35 min caminata	/	20 min caminata + 10 min correr	Caminata: 115 Correr: 20
<b>3</b>	10 min caminata + 10 min correr	20 min caminata (a paso suelto) + 10 min correr	20 min caminata (a paso suelto) + 10 min correr	/	40 min caminata	/	20 min caminata + 20 min correr	Caminata: 110 Correr: 40
<b>4</b>	20 min caminata	10 min caminata (a paso suelto) + 15 min correr	10 min caminata (a paso suelto) + 15 min correr	/	40 min caminata o 20 min correr	/	10 min caminata + 20 min correr	Caminata: 35-75 Correr: 65-85
<b>5</b>	5 min caminata + 20 min correr	20 min correr	20 min correr (alternando 4 min normal, 1 min velozmente)	/	40 min caminata o 25 min correr	/	10 min caminata + 20 min correr (alternando 4 min normal, 1 min velozmente)	Caminata: 15-55 Correr: 105
<b>6</b>	20 min correr	25 min correr	25 min correr (alternando 4 min normal, 1 min velozmente)	/	40 min caminata o 25 min correr	/	10 min caminata + 20 min correr (alternando 4 min normal, 1 min velozmente)	Caminata: 0-50 Correr: 115
<b>7</b>	25 min correr	30 min correr	25 min correr (alternando 2 min normal, 2 min velozmente)	/	50 min caminata o 25 min correr	/	25 min correr (alternando 2 min normal, 2 min velozmente)	Caminata: 0-50 Correr: 130
<b>8</b>	30 min correr	<b>35 min correr</b>	30 min correr (alternando 4 min normal, 1 min velozmente)	/	50 min caminata o 25 min correr	/	30 min correr (alternando 4 min normal, 1 min velozmente)	Caminata: 0-50 Correr: 150