

DÍA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total (min)
Semana	RESISTENCIA <i>Intensidad moderada</i>	RESISTENCIA <i>Intensidad moderada</i>	FUERZA <i>Alta intensidad</i>	REPOSO	RESISTENCIA <i>Baja intensidad</i>	REPOSO	FUERZA <i>Alta intensidad</i>	
1	10 min correr	20 min caminata + 10 min correr	15 min caminata + 15 min correr	/	40 min caminata	/	15 min caminata + 15 min correr	Caminata: 135 Correr: 40
2	20 min caminata + 15 min correr	20 min caminata + 20 min correr	20 min caminata + 10 min correr (alternando 4 min normal, 1 min velozmente)	/	50 min caminata	/	20 min caminata + 20 min correr (alternando 3 min normal, 2 min velozmente)	Caminata: 130 Correr: 55
3	15 min caminata + 20 min correr	20 min caminata (a paso suelto) + 20 min correr	20 min correr (alternando 4 min normal, 1 min velozmente)	/	50 min caminata o 25 min correr	/	20 min correr (alternando 4 min normal, 1 min velozmente)	Caminata: 35-80 Correr: 80-105
4	15 min caminata + 25 min correr	20 min caminata (a paso suelto) + 20 min correr	25 min correr (alternando 4 min normal, 1 min velozmente)	/	50 min caminata o 25 min correr	/	25 min correr (alternando 4 min normal, 1 min velozmente)	Caminata: 35-80 Correr: 95-120
5	10 min caminata + 30 min correr	30 min correr	25 min correr (alternando 3 min normal, 2 min velozmente)	/	60 min caminata o 30 min correr	/	25 min correr (alternando 3 min normal, 2 min velozmente)	Caminata: 10-70 Correr: 110-140
6	10 min caminata + 35 min correr	5 min caminata + 40 min correr	25 min correr (alternando 3 min normal, 2 min velozmente)	/	80 min caminata o 40 min correr	/	30 min correr (alternando 3 min normal, 2 min velozmente)	Caminata: 15-95 Correr: 130-170
7	10 min caminata + 40 min correr	50 min correr	30 min correr (alternando 3 min normal, 2 min velozmente)	/	80 min caminata o 40 min correr	/	35 min correr (alternando 3 min normal, 2 min velozmente)	Caminata: 10-80 Correr: 155-195
8	10 min caminata + 45 min correr	60 min correr	30 min correr (alternando 4 min normal, 1 min velozmente)	/	80 min caminata o 40 min correr	/	30 min correr (alternando 2 min normal, 2 min velozmente)	Caminata: 10-80 Correr: 165-205