



PLAN DE ENTRENAMIENTO - CARRERA DE LA MUJER

7 SEMANAS

A continuación tienes un plan de entrenamiento recomendado para que logres participar de la Carrera de la Mujer, para desarrollarlo ten en cuenta lo siguiente:

1. Valida con tu médico tu condición de salud para participar de cualquier programa de actividad física.
2. Este es un plan para principiantes, todas las distancias se deben hacer a paso moderado, en ningún momento debe haber alta exigencia.
3. El principal objetivo es completar las distancias, no te preocupes por el tiempo.
4. Para completar la distancia puedes combinar trotar suave y caminar rápido. Por ejemplo trotar 2 minutos caminar rápido 3 minutos.
5. Puedes ir variando la combinación de tiempo de trotar y caminar de acuerdo a tu condición.
6. Todo el tiempo debes mantener un ritmo de carrera o trote moderado, que te permita respirar cómoda. Empezar a sentir fatiga o ritmo de respiración muy agitado significa que vas más rápido de lo indicado. Debes aminorar el paso hasta encontrar una respiración cómoda.
7. Practica algún tipo de estiramiento antes y después de correr.
8. Usa una indumentaria adecuada para correr.
9. En caso de hacer tu práctica al aire libre, no olvides seguir las recomendaciones de bioseguridad de tu ciudad.

SEMANA	FECHA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1	2 a 8 de Agosto	Descanso	3K	Descanso	4K	Descanso	3K	5K
2	9 a 15 de Agosto	Descanso	3K	Descanso	4K	Descanso	3K	6K
3	16 a 22 de Agosto	Descanso	4K	Descanso	5K	Descanso	4K	7K
4	23 a 29 de Agosto	Descanso	4K	Descanso	5K	Descanso	4K	7K
5	30 de Agosto a 5 de Septiembre	Descanso	5k	Descanso	7K	Descanso	4k	9K
6	6 a 12 de Septiembre	Descanso	6K	Descanso	7K	Descanso	4k	8K
7	13 a 19 de Septiembre	Descanso	5K	Descanso	3 K	Descanso	Descanso	Carrera de la Mujer 10 K