

EL PRINCIPIANTE - PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

Programa de estructuración del entrenamiento para los no entrenados

	5 min.		10 min.			15 min.		20 min.			25 min.		30 min.			35 min.		40 min.			45 min.		50 min.			55 min.		60 min.		
1ª. Semana de 2 a 3 días de entrenamiento	2	2	2	2	2	2	2	3																						
2ª. Semana de 2 a 3 días de entrenamiento	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3																				
3ª. Semana 3 días de entrenamiento	3	2	3	2	3	2	3	3	3																					
4ª. Semana 3 días de entrenamiento	4	2	3	2	3	2	4	3																						
5ª. Semana 3 días de entrenamiento	5	2	3	2	4	2	4	3																						
6ª. Semana 3 días de entrenamiento	5	2	3	2	5	2	5	3																						
7ª. Semana 3 días de entrenamiento	5	2	7	2	5	2	5	2																						
8ª. Semana de 3 a 4 días de entrenamiento	6	2	10	2	5	1	4	2																						
9ª. Semana de 3 a 4 días de entrenamiento	6	2	12	2	6	2	4	3																						
10ª. Semana de 3 a 4 días de entrenamiento	9	1	10	2	6	2	8	3																						
11ª. Semana de 3 a 4 días de entrenamiento	10	2	10	3	9	2	5	3																						
12ª. Semana de 3 a 4 días de entrenamiento	12	2	12	2	12	2	12	2	5	3																				
13ª. Semana de 3 a 4 días de entrenamiento	15	2	15	2	16	3																								
14ª. Semana de 3 a 4 días de entrenamiento	20	2	20	2	10	3																								
15ª. Semana de 3 a 4 días de entrenamiento	25	2	25	2	2	2																								
16ª. Semana de 3 a 4 días de entrenamiento	28	4	26	2	2	2																								

= EJERCICIO DE TROTE

= PAUSA EN FORMA DE MARCHA