

# PROGRAMA PARA PRINCIPIANTES DE 10 Km

OBJETIVO: CUBRIR 10 Km  
PRINCIPIANTES DE 5 Km

REQUISITOS PREVIOS: PROGRAMA PARA  
PROGRAMA: 4 DIAS POR SEMANA

## 1ª SEMANA

**LUNES**  
20 MIN.

**MARTES**  
DESCANSO

**MIERCOLES**  
3 CARRERAS A PASO RAPIDO DE 5 MIN. (3 MIN. DE FOOTING ENTRE LAS CARRERAS)

**JUEVES**  
DESCANSO

**VIERNES**  
25 MIN. DE CARRERA ESTABLE

**SABADO**  
DESCANSO

**DOMINGO**  
30 MIN. DE CARRERA SUAVE

## 2ª SEMANA

**LUNES**  
DESCANSO

**MARTES**  
35 MIN. DE CARRERA SUAVE

**MIERCOLES**  
DESCANSO

**JUEVES**  
20 MIN. DE CARRERA ESTABLE

**VIERNES**  
DESCANSO

**SABADO**  
2 CARRERAS A PASO RAPIDO DE 10 MIN. (CAMINAR 4 MIN. ENTRE LAS CARRERAS)

**DOMINGO**  
40 MIN. DE CARRERA SUAVE

## 3ª SEMANA

**LUNES**  
DESCANSO

**MARTES**  
30 MIN. DE CARRERA ESTABLE

**MIERCOLES**  
3 CARRERAS DE 5 MIN.; 3 MIN. DE FOOTING ENTRE LAS CARRERAS

**JUEVES**  
DESCANSO

**VIERNES**  
35 MIN. DE CARRERA ESTABLE

**SABADO**  
DESCANSO

**DOMINGO**  
50 MIN. DE CARRERA SUAVE

## 4ª SEMANA

**LUNES**  
DESCANSO

**MARTES**  
35 MIN. DE CARRERA ESTABLE

**MIERCOLES**  
DESCANSO

**JUEVES**  
40 MIN. DE CARRERA ESTABLE

**VIERNES**  
4 CARRERAS DE 6 MIN. (3 MIN. CAMINAR/FOOTING)

**SABADO**  
DESCANSO

**DOMINGO**  
60 MIN. DE CARRERA SUAVE

## 5ª SEMANA

**LUNES**  
DESCANSO

**MARTES**  
30 MIN. DE CARRERA ESTABLE

**MIERCOLES**  
3 CARRERAS A PASO ESTABLE SUAVE DE 8 MINUTOS; 2 MIN. DE FOOTING ENTRE CARRERAS

**JUEVES**  
DESCANSO

**VIERNES**  
25 MIN. DE CARRERA ESTABLE

**SABADO**  
DESCANSO

**DOMINGO**  
CARRERA DE 10 KM