

# PROGRAMA PARA PRINCIPIANTES DE 5 Km

OBJETIVO: DE 0 A CARRERA ESTABLE EN SEIS SEMANAS

REQUISITOS PREVIOS: NINGUNO PROGRAMA: 3-4 DIAS POR SEMANA

## 1ª SEMANA

**LUNES**  
20 MIN.: CAMINAR 1 MIN., FOOTING 1 MIN.

**MARTES**  
DESCANSO

**MIERCOLES**  
20 MIN.: CAMINAR 1 MIN., FOOTING 1 MIN.

**JUEVES**  
DESCANSO

**VIERNES**  
20 MIN.: CAMINAR 1 MIN., FOOTING 1 MIN.

**SABADO**  
DESCANSO

**DOMINGO**  
BICICLETA O CAMINATA (>30 MIN.)

## 2ª SEMANA

**LUNES**  
20 MIN.: CAMINAR 1 MIN., FOOTING 2 MIN.

**MARTES**  
DESCANSO

**MIERCOLES**  
20 MIN.: CAMINAR 1 MIN., FOOTING 2 MIN.

**JUEVES**  
DESCANSO

**VIERNES**  
20 MIN.: CAMINAR 1 MIN., FOOTING 3 MIN.

**SABADO**  
DESCANSO

**DOMINGO**  
BICICLETA O CAMINATA (>40 MIN.)

## 3ª SEMANA

**LUNES**  
20 MIN.: CAMINAR 1 MIN., FOOTING 4 MIN.

**MARTES**  
DESCANSO

**MIERCOLES**  
10 MIN. DE FOOTING SEGUIDOS DE 10 MIN. DE CAMINATA

**JUEVES**  
DESCANSO

**VIERNES**  
5 MIN. FOOTING, 3 MIN. CAMINAR, REPETIR DOS VECES

**SABADO**  
DESCANSO

**DOMINGO**  
40 MIN.: FOOTING 2 MIN., CAMINAR 1 MIN.

## 4ª SEMANA

**LUNES**  
12 MIN. DE FOOTING SEGUIDOS DE 12 MIN. DE CAMINATA

**MARTES**  
DESCANSO

**MIERCOLES**  
8 MIN. FOOTING; 1 MIN. CAMINAR; REPETIR

**JUEVES**  
DESCANSO

**VIERNES**  
15 MIN. DE FOOTING

**SABADO**  
DESCANSO

**DOMINGO**  
40 MIN.: FOOTING 2 MIN., CAMINAR 1 MIN.

## 5ª SEMANA

**LUNES**  
20 MIN. DE FOOTING

**MARTES**  
DESCANSO

**MIERCOLES**  
3 CARRERAS DE 5 MIN.; CAMINAR 1 MIN. ENTRE LOS DESCANSOS

**JUEVES**  
DESCANSAR

**VIERNES**  
25 MIN. DE FOOTING

**SABADO**  
DESCANSO

**DOMINGO**  
25 MIN. DE CARRERA

## 6ª SEMANA

**LUNES**  
20 MIN. DE CARRERA ESTABLE

**MARTES**  
DESCANSO

**MIERCOLES**  
FOOTING CON DESCANSOS DE 3 MIN.

**JUEVES**  
DESCANSO

**VIERNES**  
20 MIN. DE CARRERA SUAVE

**SABADO**  
DESCANSO

**DOMINGO**  
CARRERA DE 5 KM