



**Corra por una Oakland Justa :: 24 de marzo del 2012**  
**Programa de entrenamiento para caminar el 5K**  
**para Tod@s**

sem	dom.	lun.	mar.	mié.	jue.	vie.	sáb.
1	29 enero <b>caminar</b> <b>25-60min</b>	30 <b>descansar</b> <b>o caminar</b>	30 <b>caminar</b> <b>15min</b>	1 feb <b>descansar</b> <b>o caminar</b>	2 <b>caminar</b> <b>15min</b>	3 <b>descansar</b>	4 <b>caminar</b> <b>1.5mi</b>
2	5 <b>caminar</b> <b>30-60min</b>	6 <b>descansar</b> <b>o caminar</b>	7 <b>caminar</b> <b>15min</b>	8 <b>descansar</b> <b>o caminar</b>	9 <b>caminar</b> <b>15min</b>	10 <b>descansar</b>	11 <b>caminar</b> <b>1.75mi</b>
3	12 <b>caminar</b> <b>35-60min</b>	13 <b>descansar</b> <b>o caminar</b>	14 <b>caminar</b> <b>20min</b>	15 <b>descansar</b> <b>o caminar</b>	16 <b>caminar</b> <b>20min</b>	17 <b>descansar</b>	18 <b>caminar</b> <b>2mi</b>
4	19 <b>caminar</b> <b>40-60min</b>	20 <b>descansar</b> <b>o caminar</b>	21 <b>caminar</b> <b>20min</b>	22 <b>descansar</b> <b>o caminar</b>	23 <b>caminar</b> <b>20min</b>	24 <b>descansar</b>	25 <b>caminar</b> <b>2.25mi</b>
5	26 <b>caminar</b> <b>45-60min</b>	27 <b>descansar</b> <b>o caminar</b>	28 <b>caminar</b> <b>25min</b>	29 <b>descansar</b> <b>o caminar</b>	1 marzo <b>caminar</b> <b>25min</b>	2 <b>descansar</b>	3 <b>caminar</b> <b>2.5mi</b>
6	4 <b>caminar</b> <b>50-60min</b>	5 <b>descansar</b> <b>o caminar</b>	6 <b>caminar</b> <b>25min</b>	7 <b>descansar</b> <b>o caminar</b>	8 <b>caminar</b> <b>25min</b>	9 <b>descansar</b>	10 <b>caminar</b> <b>2.75mi</b>
7	11 <b>caminar</b> <b>55-60min</b>	12 <b>descansar</b> <b>o caminar</b>	13 <b>caminar</b> <b>30min</b>	14 <b>descansar</b> <b>o caminar</b>	15 <b>caminar</b> <b>30min</b>	16 <b>descansar</b>	17 <b>caminar</b> <b>3mi</b>
8	18 <b>caminar</b> <b>60min</b>	19 <b>descansar</b> <b>o caminar</b>	20 <b>caminar</b> <b>30min</b>	21 <b>descansar</b> <b>o caminar</b>	22 <b>caminar</b> <b>30min</b>	23 <b>descansar</b>	24 <b>CAMINO</b> <b>DE 5K</b>