



Corra por una Oakland Justa :: 24 de marzo del 2012
Programa de entrenamiento para correr el 5K
para Principiantes

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

**** todas las distancias en millas**