

21K JUNTOS

Por: Mónica Gómez



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
Semana 1	5K	Cross training 45 min	6K	Cross training 45 min	Descanso	8K	Descanso	19K
Semana 2	5K	Cross training 45 min	6K	Cross training 45 min	Descanso	8K	Descanso	19K
Semana 3	5K	Cross training 45 min	5K: 2k suave 1k medio 2k suave	Cross training 45 min	Descanso	12K	Descanso	22K
Semana 4	4K	Cross training 45 min	6K: 1k suave 1k rápido x3	Cross training 45 min	Descanso	12K: 6k suave 2k rápido 4k suave	Descanso	22K
Semana 5	5K	Cross training 45 min	7K: 2k suave 1k rápido x2 500m suave 500m muy rápido	Cross training 45 min	Descanso	15K: 5k suave 3k rápido 5k suave 2k rápido	Descanso	27K
Semana 6	6K	Cross training 45 min	7K: 3k suave 1k rápido 2k suave 1k rápido	Cross training 45 min	Descanso	16K suave	Descanso	29K
Semana 7	6K	Cross training 45 min	6K: 1.5k suave 1.5k rápido 2k suave 1k rápido	Cross training 45 min	Descanso	15K: 5k suave 5k rápido 5k suave	Descanso	27K
Semana 8	7K	Cross training 45 min	7K: 3k suave 1k rápido 2k suave 1k rápido	Cross training 45 min	Descanso	17K: 6k suave 3k rápido 6k suave 2k rápido	Descanso	31K
Semana 9	8K	Cross training 45 min	8K: 2k suave 3k rápido 1k suave 2k rápido	Cross training 45 min	Descanso	19K suave	Descanso	35K
Semana 10	6K	Cross training 45 min	7K: 3k suave 1k rápido 1k suave 2k rápido	Cross training 45 min	Descanso	15K: 4k suave 3k rápido 5k suave 3k rápido	Descanso	27K
Semana 11	6K	Cross training 45 min	6K: 1k suave 1k rápido x3	Cross training 45 min	Descanso	12K: 6k suave 3k rápido 3k suave	Descanso	24K
Semana 12	4K	4x100 - 2min descanso entre cada uno	Descanso	6x200 2min descanso entre cada uno	Descanso	Descanso	21K	

Suave: Esfuerzo 1 - 3

Rápido: Esfuerzo 7 - 8

