Mayo - Junio 2022
Preparación Base
5k **Principiantes**

	SEMANA 1 | 16 Mayo	**SEMANA 2** | 23 Mayo	**SEMANA 3** | 30 Mayo	**SEMANA 4** | 6 Junio	**SEMANA 5** | 13 Junio	**SEMANA 6** | 20 Junio	**SEMANA 7** | 27 Junio	**SEMANA 8** | 4 Julio
Lunes	Cal. articular + Caminar 20min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 20rep. + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15rep. + estiramiento.	Cal. articular + Caminar 20min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 20rep. + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15rep. + estiramiento.	Cal. articular + Caminar 20min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 20rep. + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15rep. + estiramiento.	Cal. articular + (5x) Caminar 2min + trotar 3min. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep. y abdominales + estiramiento.	Cal. articular + (5x) Caminar 2min + trotar 3min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep. y abdominales + estiramiento.	Cal. articular + (5x) Caminar 1min + trotar 4min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep. y abdominales + estiramiento.	Cal. articular + (5x) Caminar 1min + trotar 4min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep. y abdominales + estiramiento.	Cal. articular + (4x) Caminar 1min + trotar 7 min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep. y abdominales + estiramiento.
Martes	Calentamiento articular + caminar 10min + Drills + 2x50 mts a ritmo x 40seg. descanso + **Fartlek 15min** (mínimo 30seg. y máximo 1 min.) + 5min caminar + Fuerza específica con liga de resistencia x 20rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + caminar 10min + Drills + 2x50mts a ritmo x 40seg. descanso + **Rep. Cortas: 4x200 mts descansa 2 minutos caminando** + 5min caminar + Fuerza Específica con liga de resistencia x 20rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + caminar 10 min. + Drills + 2x50 mts a ritmo x 40 seg. descanso + **Fartlek 15min** (mínimo 45seg. y máximo 1.30min.) + 5min caminar + Fuerza específica con liga de resistencia 20rep.+ estiramiento.	Calentamiento articular + caminar 10min + Drills + 4x50mts a ritmo x 40 seg. descanso + **Rep. Cortas: 5x200 mts descansa 2 minutos caminando** + 5min caminar +Fuerza Específicacon liga de resistencia x 20rep. + estiramiento.	Cal. articular + trote 10min + Drills + 4x100mts a ritmo x 40seg. descanso + **Rep. Cortas: 3x400mts + 3x200mts, descansa 2 minutos controte suave** + 5 min trote suave + Tórax x 20rep.+ Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep. + estiramiento.	Cal. articular + Trote 10 min + Drills + 4x100mts a ritmo x 40seg. descanso+ **Rep. Largas: 1x1km + 2x500mts + 2x300mts, descansa 2.30min con trote suave** + 5min trote suave + Tórax x 20rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 25rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote 10min + Drills + 4x100mts a ritmo x 40seg. descanso + **Rep. Cortas: 6x200 mts descansa 2 minutos caminando** + 5min trote suave + Tórax x 20rep. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + trote 10min + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso + **Rep.Cortas: 5x300mts, descansa 2 minutos con trote suave** + 5min trote suave + Tórax x 20rep.+ Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep. + estiramiento.
Miércoles	Fuerza Específica con liga de resistencia x 20rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 20rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 20rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep.
Jueves	Cal. Articular + Caminar 20min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 20rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Caminar 20min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 20rep. + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Caminar 20min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 20rep. + abdominales 2 ejercicios x 2 series x15rep. + estiramiento.	Cal. Articular + (5x) Caminar 2min + trotar 3min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep. y abdominales + estiramiento.	Cal. Articular + (5x) Caminar 2min + trotar 3min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep. y abdominales + estiramiento.	Cal. Articular + (5x) Caminar 1min + trotar 4min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep. y abdominales + estiramiento.	Cal. Articular + (5x) Caminar 1min + trotar 4min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep y abdominales + estiramiento.	Cal. Articular + (4x) Caminar 1min + trotar 7min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep. y abdominales + estiramiento.
Viernes	Fuerza Específica con liga de resistencia x 20rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 20rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 20rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep.
Sábado	Distancia Específica 30min caminar + Tórax x 20rep. + estiramiento.	Distancia Específica 35min caminar + Tórax x 20rep. + estiramiento.	Distancia Específica 30min caminar un poquito más rápido + Tórax x 20rep. + estiramiento.	Distancia Específica 35min caminar + Tórax x 20rep. + estiramiento.	Distancia Específica 40min caminar + Tórax x 20rep. + estiramiento.	Distancia Específica 35min caminar + Tórax x 20rep. + estiramiento.	Distancia Específica 40min caminar + Tórax x 20rep. + estiramiento.	Distancia Específica 45min caminar + Tórax x 20rep. + estiramiento.
Domingo	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso

Mayo - Junio 2022
Preparación Base
5k **Intermedios**

	SEMANA 1 | 16 Mayo	SEMANA 2 | 23 Mayo	SEMANA 3 | 30 Mayo	SEMANA 4 | 6 Junio	SEMANA 5 | 13 Junio	SEMANA 6 | 20 Junio	SEMANA 7 | 27 Junio	SEMANA 8 | 4 Julio
Lunes	Cal. articular + Trotar 20min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15rep. + estiramiento.	Cal.articular + Trotar 20min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep. + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15rep. + estiramiento.	Cal. articular + Trotar 20min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15rep. + estiramiento.	Cal. articular + Trotar 20min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep. + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15rep. + estiramiento.	Cal. articular + Trotar 25min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15rep. + estiramiento.	Cal. articular + Trotar 25min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15rep. + estiramiento.	Cal. articular + Trotar 25min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15rep. + estiramiento.	Cal. articular + Trotar 25min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15rep. + estiramiento.
Martes	Calentamiento articular + Trotar 10min + Drills + 4x50 mts a ritmo x 40seg. descanso + **Fartlek 20min** (mínimo 30seg. y máximo 2min)+5 min caminar+Tórax x 30rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 25rep. + estiramiento.	Cal. articular + Trote 10min + Drills + 4x50mts a ritmo x 40seg. descanso+ **Rep. Cortas: 5x200 mts, descansa 2 minutos caminando** + 5min caminar + Tórax x 30rep. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + caminar 10min + Drills + 4x50 mts a ritmo x 40 seg. descanso + **Fartlek 20 min** (mínimo 45seg. y máximo 2.30min.) + 5min. trote suave + Tórax x 30rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 25rep. + estiramiento.	Cal. articular + Trote 10min + Drills + 4x50mts a ritmo x 40seg. descanso + **Rep. Cortas: 6x200 mts descansa 2 minutos caminando** + 5min trote suave + Tórax x 30Rep. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep. + estiramiento.	Cal. articular + trote 15min + Drills + 4x100mts a ritmo x 40seg. descanso + **Rep.Cortas: 3x400mts + 4x200mts, descansa 2 minutos controte suave** +5min trote suave + Tórax x 30Rep. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento.	Cal. articular + Trote 15min + Drills + 4x100mts a ritmo x 40seg. descanso+ **Rep. Largas: 1x1km + 3x500mts + 3x300mts, descansa 2.30min. con trote suave** + 5min trote suave + Tórax x 30Rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 30rep + estiramiento.	Cal. articular + Trote 15min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40seg. descanso + **Rep. Cortas: 7x200 mts descansa 2 minutos caminando** + 5min trote suave + Tórax x 30Rep. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + trote 15min + Drills + 4x100mts a ritmo x 40seg. descanso + **Rep.Cortas: 7x300mts, descansa 2 minutos con trote suave** + 5min trote suave + Tórax x 30Rep.+ Fuerza Específica con liga de resistencia + estiramiento.
Miércoles	Fuerza Específica con liga de resistencia x 20rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 20rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 20rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep.
Jueves	Cal. Articular + Trotar 20min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Trotar 20min. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Trotar 20min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Trotar 20min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Trotar 25min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep. + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Trotar 25min. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Trotar 25min. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Trotar 25min. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15rep. + estiramiento.
Viernes	Fuerza Específica con liga de resistencia x 20rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 20rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 20rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep.
Sábado	Calentar articulaciones + Distancia Específica 30min + Tórax x 20rep. + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia Específica 35min + Tórax x 20rep. + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia Específica 35min + Tórax x 20rep. + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia Específica 35min + Tórax x 20rep. + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia Específica 35min + Tórax x 20rep. + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia Específica 35min + Tórax x 20rep. + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia Específica 35min + Tórax x 20rep. + estiramiento.	Calentar articulaciones + Distancia Específica 35min + Tórax x 20rep. + estiramiento.
Domingo	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso

Mayo - Junio 2022

Preparación Base

5k **Avanzados**

	SEMANA 1 | 16 Mayo	SEMANA 2 | 23 Mayo	SEMANA 3 | 30 Mayo	SEMANA 4 | 6 Junio	SEMANA 5 | 13 Junio	SEMANA 6 | 20 Junio	SEMANA 7 | 27 Junio	SEMANA 8 | 4 Julio
Lunes	Cal. Articular + Distancia Básica 25min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Distancia Básica 25min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Distancia Básica 25 min. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Distancia Básica 25min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Distancia básica 30min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Distancia básica 30min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Distancia básica 30 min. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Distancia básica 30 min. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25 rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15 rep. + estiramiento.
Martes	Calentamiento articular + Trotar 15min + Drills + 4x100 mts a ritmo x 30 seg. descanso + **Fartlek 20 min** (mínimo 1min y máximo 3min.) + 5min trotar + Fuerza específica con liga de resistencia x 25rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + trotar 15min + Drills + 4x100 mts a ritmo x 40seg.descanso+ **Rep. Cortas: 5x200 mts descansa 2 minutos con trote suave** + 5min trotar + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + trotar 15min + Drills + 4x100 mts a ritmo x 40seg. descanso + **Fartlek 20min** (mínimo 1min. y máximo 3.30min.) + 5 min trotar + Fuerza específica con liga de resistencia 25rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + trote 15min + Drills + 4x100mts a ritmo x 40seg. descanso + **Rep. Cortas: 6x200 mts descansa 2 minutos con trote suave** + 5min trotar + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep. + estiramiento.	Cal. articular + trote 15min + Drills + 4x100mts a ritmo x 40seg. descanso + **Rep. Cortas: 3x400mts + 4 x200mts, descansa 2 minutos controte suave** +5min trote suave + Tórax x 20rep. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep. + estiramiento.	Cal. articular + Trote 15min + Drills + 4x100mts a ritmo x 40seg. descanso+ **Rep. Largas: 2x1km + 2x500mts + 2x300mts, descansa 2.30min con trote suave** + 5min trote suave + Tórax x 20Rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 25rep. + estiramiento.	Cal. articular + Trote 15min + Drills + 4x100mts a ritmo x 40seg. descanso + **Rep. Cortas: 7x200 mts descansa 2 minutos con trote suave** + 5min trote suave + Tórax x 20Rep. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep. + estiramiento.	Cal. articular + trote 15min + Drills + 4x100mts a ritmo x 40seg. descanso + **Rep.Cortas: 6x300mts, descansa 2 minutos con trote suave** + 5min trote suave + Tórax x 20Rep. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep. + estiramiento.
Miércoles	Cal. articular + trote de recuperación 30min + 4x100 mts, descansa 30seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep. + estiramiento.	Cal. articular + trote de recuperación 30min + 4x100 mts, descansa 30seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep. + estiramiento.	Cal. articular + trote de recuperación 30min + 4x100 mts, descansa 30seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep. + estiramiento.	Cal. articular + trote de recuperación 30min + 4x100 mts, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep. + estiramiento.	Cal. articular + trote de recuperación 35min + 6x100 mts, descansa 30seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep. + estiramiento.	Cal. articular + trote de recuperación 35min + 6x100 mts, descansa 30seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep. + estiramiento.	Cal. articular + trote de recuperación 35min + 6x100 mts, descansa 30seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep. + estiramiento.	Cal. articular + trote de recuperación 35min + 6x100 mts, descansa 30seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep. + estiramiento.
Jueves	Cal. articular + trote de recuperación 30min + 4x100 mts, descansa 30seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep. + estiramiento.	Cal. articular + Distancia Básica 25min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15rep. + estiramiento.	Cal. articular + Distancia Básica 25min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15rep. + estiramiento.	Cal. articular + Distancia Básica 25min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 25rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15rep. + estiramiento.	Cal. articular + Distancia básica 30min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15rep. + estiramiento.	Cal. Articular + Distancia básica 30min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15rep. + estiramiento.	Cal. articular + Distancia básica 30min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15rep. + estiramiento.	Cal. articular + Distancia básica 30min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30rep + abdominales 2 ejercicios x 2 series x 15rep. + estiramiento.
Viernes	Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep.
Sábado	Cal. articular + Distancia Específica 35min + Tórax x 30rep. + estiramiento.	Cal. articular + Distancia Específica 40min. + Tórax x 30rep. + estiramiento.	Cal. articular + Distancia Específica 45min. + Tórax x 30rep. + estiramiento.	Cal. articular + Distancia Específica 35min + Tórax x 30rep. + estiramiento.	Cal. articular + Distancia Específica 40min. + Tórax x 30rep. + estiramiento.	Cal. articular + Distancia Específica 50min + Tórax x 30rep. + estiramiento.	Cal. articular + Distancia Específica 35min + Tórax x 30rep. + estiramiento.	Cal. articular + Distancia Específica 40min + Tórax x 30rep. + estiramiento.
Domingo	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso