








PROGRAMA FRACCIONADO (I)

| | | | |
|----------------------------|--|--|--|
| Semana 1 | | Semana 5 | |
| 5'M + 3x (1'C / 1'M) + 5'M | | 10x (2'C / 1'M) | |
| 4x (1'C / 1'M) | | 3x (3'C / 1'M) | |
| 5x (1'C / 1'M) | | 4x (3'C / 1'M) | |
| 6x (1'C / 1'M) | | 5x (3'C / 1'M) | |
| 7x (1'C / 1'M) | | 6x (3'C / 1'M) | |
| Semana 2 | | Semana 6 | |
| 8x (1'C / 1'M) | | 7x (3'C / 1'M) | |
| 9x (1'C / 1'M) | | 8x (3'C / 1'M) | |
| 10x (1'C / 1'M) | | 2x (4'C / 1'M) | |
| 11x (1'C / 1'M) | | 3x (4'C / 1'M) | |
| 12x (1'C / 1'M) | | 4x (4'C / 1'M) | |
| Semana 3 | | Semana 7 | |
| 13x (1'C / 1'M) | | 5x (4'C / 1'M) | |
| 14x (1'C / 1'M) | | 6x (4'C / 1'M) | |
| 15x (1'C / 1'M) | | 1x (9'C / 1'M) | |
| 3x (2'C / 1'M) | | 2x (9'C / 1'M) | |
| 4x (2'C / 1'M) | | 3x (9'C / 1'M) | |
| Semana 4 | | Semana 8 | |
| 5x (2'C / 1'M) | | 1x (14'C / 1'M) | |
| 6x (2'C / 1'M) | | 2x (14'C / 1'M) | |
| 7x (2'C / 1'M) | | 1x 20'C | |
| 8x (2'C / 1'M) | | 1x 25'C | |
| 9x (2'C / 1'M) | | 1x 30'C | |
| M: marcha ordinaria | | C: carrera, velocidad de un jogging ordinario | |

-  **Empezar y acabar con 5 min de marcha (andando)**
-  **Según síntomas y comodidad** - vuelta atrás de 1 entrenamiento
 - repetir el mismo entrenamiento
 - saltar 1 ó 2 entrenamiento(s)
-  **Correr mínimo 4 x / sem... y máximo 6 x / sem**
-  **Escoger una superficie de cross sin cuestas (firme e irregular)**
-  **Completar el entrenamiento con un transfer adecuado (bici, aqua-jog)**