



CALENDARIO PLAN 42K

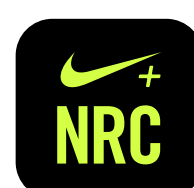
DEL 16 DE ENERO AL 21 DE MAYO

Ya tienes un objetivo. Ahora sigue este programa de 18 semanas y prepárate para correr tu mejor carrera.

CONSIGUE EL PLAN DE ENTRENAMIENTO DETALLADO REGISTRÁNDOSE EN LA WEB, AL HACERLO TAMBIÉN PODRÁS ACCEDER A TODOS LOS BENEFICIOS QUE OFRECEMOS.

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1 (16ENE - 22ENE)	16 5-12 KM	17 PISTA	18 RECUPERACIÓN	19 CUESTAS	20 3-8 KM	21 10.000	22 RECUPERACIÓN
SEMANA 2 (23ENE - 29ENE)	23 5-12 KM	24 PISTA	25 RECUPERACIÓN	26 FUERZA	27 3-8 KM	28 13 KM	29 RECUPERACIÓN
SEMANA 3 (30ENE - 05FEB)	30 5-12 KM	31 PISTA	01 RECUPERACIÓN	02 FUERZA	03 3-8 KM	04 10.000	05 RECUPERACIÓN
SEMANA 4 (06FEB - 12FEB)	06 5-12 KM	07 PISTA	08 RECUPERACIÓN	09 FUERZA	10 3-8 KM	11 16 KM	12 RECUPERACIÓN
SEMANA 5 (13FEB - 19FEB)	13 5-12 KM	14 PISTA	15 RECUPERACIÓN	16 FARTLEK	17 3-8 KM	18 13 KM	19 RECUPERACIÓN
SEMANA 6 (20FEB - 26FEB)	20 5-12 KM	21 PISTA	22 RECUPERACIÓN	23 CUESTAS	24 3-8 KM	25 16 KM	26 RECUPERACIÓN
SEMANA 7 (27FEB - 05MAR)	27 5-12 KM	28 PISTA	01 RECUPERACIÓN	02 PISTA	03 3-8 KM	04 19 KM	05 RECUPERACIÓN
SEMANA 8 (06MAR - 12MAR)	06 5-12 KM	07 PISTA	08 RECUPERACIÓN	09 TEMPO	10 3-8 KM	11 22,5 KM	12 RECUPERACIÓN
SEMANA 9 (13MAR - 19MAR)	13 5-12 KM	14 PISTA	15 RECUPERACIÓN	16 TEMPO	17 3-8 KM	18 25,5 KM	19 RECUPERACIÓN
SEMANA 10 (20MAR - 26MAR)	20 5-12 KM	21 PISTA	22 RECUPERACIÓN	23 CUESTAS	24 3-8 KM	25 29 KM	26 RECUPERACIÓN
SEMANA 11 (27MAR - 02ABR)	27 5-12 KM	28 PISTA	29 RECUPERACIÓN	30 PISTA	31 3-8 KM	01 22,5 KM	02 RECUPERACIÓN
SEMANA 12 (03ABR - 09ABR)	03 5-12 KM	04 PISTA	05 RECUPERACIÓN	06 FARTLEK	07 3-8 KM	08 29 KM	09 RECUPERACIÓN
SEMANA 13 (10ABR - 16ABR)	10 5-12 KM	11 PISTA	12 RECUPERACIÓN	13 FARTLEK	14 3-8 KM	15 22,5 KM	16 RECUPERACIÓN
SEMANA 14 (17ABR - 23ABR)	17 5-12 KM	18 PISTA	19 RECUPERACIÓN	20 TEMPO	21 3-8 KM	22 32-35 KM	23 RECUPERACIÓN
SEMANA 15 (24ABR - 30ABR)	24 5-12 KM	25 PISTA	26 RECUPERACIÓN	27 PROGRESIÓN	28 3-8 KM	29 25,5 KM	30 RECUPERACIÓN
SEMANA 16 (01MAY - 07MAY)	01 5-12 KM	02 PISTA	03 RECUPERACIÓN	04 CUESTAS	05 3-8 KM	06 19 KM	07 RECUPERACIÓN
SEMANA 17 (08MAY - 14MAY)	08 5-12 KM	09 PISTA	10 RECUPERACIÓN	11 PISTA	12 3-8 KM	13 16 KM	14 RECUPERACIÓN
SEMANA 18 (15MAY - 21MAY)	15 5-12 KM	16 PISTA	17 RECUPERACIÓN	18 PISTA	19 RECUPERACIÓN	20 5000	21 MARATÓN DE LIMA

Tu compañero perfecto para correr con planes de entrenamiento personalizados que se ajustan a tu progreso.



Descárgalo gratis en:

