



Mighty Milers 2021 Plan de Entrenamiento para Principiantes 5K



DOMINGO RECUPERACIÓN ACTIVA	LUNES RECUPERACIÓN DE MOTIVACIÓN	MARTES BASERUN	MIÉRCOLES RECUPERACIÓN ACTIVA	JUEVES BASERUN	VIERNES RECUPERACIÓN	SÁBADO LARGO PLAZO
18 DE JULIO FUERZA EJERCICIO HAGA CLIC PARA VER VIDEO	19 DE JULIO DESCANSAR	20 DE JULIO 1 MILLA EJECUTAR 3 MIN CAMINAR 30 SEGUNDOS	21 DE JULIO FUERZA EJERCICIO HAGA CLIC PARA VER VIDEO	22 DE JULIO 2 MILLAS CORRER 5 MIN CAMINATA 1 MIN	23 DE JULIO DESCANSAR	24 DE JULIO 2 MILLAS CORRER 5 MIN CAMINATA 1 MIN
25 DE JULIO FUERZA EJERCICIO HAGA CLIC PARA VER VIDEO	26 DE JULIO DESCANSAR	27 DE JULIO 2 MILLA EJECUTAR 4 MIN CAMINAR 30 SEGUNDOS	28 DE JULIO FUERZA EJERCICIO CLICK FOR VIDEO	29 DE JULIO 1.5 MILLAS CORRER 5 MIN CAMINATA 1 MIN	30 DE JULIO DESCANSAR	31 DE JULIO 2 MILLAS CORRER 1 MIN CAMINATA 1 MIN
1 DE AGUSTO FUERZA EJERCICIO HAGA CLIC PARA VER VIDEO	2 DE AGUSTO DESCANSAR	3 DE AGUSTO 2 MILLA EJECUTAR 5 MIN CAMINAR 30 SEGUNDOS	4 DE AGUSTO FUERZA EJERCICIO HAGA CLIC PARA VER VIDEO	5 DE AGUSTO 1.5 MILLAS + 4 ZANCAS EJECUTAR 2 MIN CAMINATA 1 MIN	6 DE AGUSTO DESCANSAR	7 DE AGUSTO 2.5 MILLAS CORRER 8 MIN CAMINAR 30 SEGUNDOS
8 DE AGUSTO FUERZA EJERCICIO HAGA CLIC PARA VER VIDEO	9 DE AGUSTO DESCANSAR	10 DE AGUSTO 2.5 MILLA EJECUTAR 5 MIN CAMINAR 30 SEGUNDOS	11 DE AGUSTO FUERZA EJERCICIO HAGA CLIC PARA VER VIDEO	12 DE AGUSTO 2 MILLAS + 4 ZANCAS EJECUTAR 2 MIN CAMINATA 1 MIN	13 DE AGUSTO DESCANSAR	14 DE AGUSTO 2.5 MILLAS CORRE MUCHO COMO SEA POSIBLE
15 DE AGUSTO FUERZA EJERCICIO HAGA CLIC PARA VER VIDEO	16 DE AGUSTO DESCANSAR	17 DE AGUSTO 2.5 MILLA EJECUTAR 8 MIN CAMINAR 30 SEGUNDOS	18 DE AGUSTO FUERZA EJERCICIO HAGA CLIC PARA VER VIDEO	19 DE AGUSTO 2 MILLAS + 4 ZANCAS EJECUTAR 2 MIN CAMINATA 1 MIN	20 DE AGUSTO DESCANSAR	21 DE AGUSTO 3 MILLAS CORRE MUCHO COMO SEA POSIBLE
22 DE AGUSTO FUERZA EJERCICIO HAGA CLIC PARA VER VIDEO	23 DE AGUSTO DESCANSAR	24 DE AGUSTO 2 MILLA EJECUTAR 8 MIN CAMINAR 30 SEGUNDOS	25 DE AGUSTO FUERZA EJERCICIO HAGA CLIC PARA VER VIDEO	26 DE AGUSTO 1.5 MILLAS + 4 ZANCAS EJECUTAR 2 MIN CAMINATA 1 MIN	27 DE AGUSTO DESCANSAR	28 DE AGUSTO DÍA DE LA CARRERA