

## Marzo

Semana #1

Día 1	Corrida (2 km)
Día 2	Caminata (30 min) e abdominales (5 secciones-10 movimientos)
Día 3	Ciclismo o ejercicios de musculación
Día 4	x
Día 5	x
Día 6	x
Día 7	x

Semana #2

Día 1	Caminata (30 min)
Día 2	Corrida (2 km)
Día 3	Ciclismo o ejercicios de musculación
Día 4	Caminata (30 min) e abdominales (5 secciones-10 movimientos)
Día 5	x
Día 6	x
Día 7	x

Semana #3

Día 1	Caminata (30 min)
Día 2	Corrida (2 km)
Día 3	Ciclismo o ejercicios de musculación
Día 4	Corrida (2 km)
Día 5	x
Día 6	x
Día 7	x

Semana #4

Día 1	Caminata (30 min) e abdominales (5 secciones-10 movimientos)
Día 2	Corrida (2 km)
Día 3	Ciclismo o ejercicios de musculación
Día 4	Corrida (3 km)
Día 5	Ciclismo o ejercicios de musculación
Día 6	x
Día 7	x

Abril		
Semana #1	Día 1	Caminata (30 min) e abdominales (5 secciones-10 movimientos)
	Día 2	✓ Corrida (3 km)
	Día 3	Ciclismo o ejercicios de musculación
	Día 4	Corrida (3 km)
	Día 5	Ciclismo o ejercicios de musculación
	Día 6	x
	Día 7	x
Semana #2	Día 1	Caminata (30 min) e abdominales (5 secciones-10 movimientos)
	Día 2	Corrida (3 km)
	Día 3	Ciclismo o ejercicios de musculación
	Día 4	Corrida (3 km)
	Día 5	Ciclismo o ejercicios de musculación
	Día 6	x
	Día 7	x
Semana #3	Día 1	Caminata (30 min) e abdominales (5 secciones-10 movimientos)
	Día 2	Corrida (3 km)
	Día 3	Ciclismo o ejercicios de musculación
	Día 4	Corrida (3 km)
	Día 5	Ciclismo o ejercicios de musculación
	Día 6	Caminata (30 min) e abdominales (5 secciones-10 movimientos)
	Día 7	x
Semana #4	Día 1	Caminata (30 min) e abdominales (5 secciones-10 movimientos)
	Día 2	Corrida (3 km)
	Día 3	Ciclismo o ejercicios de musculación
	Día 4	Corrida (3 km)
	Día 5	Ciclismo o ejercicios de musculación
	Día 6	Caminata (30 min) e abdominales (5 secciones-10 movimientos)
	Día 7	x

			Maio
Semana #1	Día 1	✓	Caminata (30 min) e abdominales (5 secciones-10 movimientos)
	Día 2		Corrida (3 km)
	Día 3		Ciclismo o ejercicios de musculación
	Día 4		Caminata (30 min) e abdominales (5 secciones-10 movimientos)
	Día 5		Corrida (4 km)
	Día 6		Ciclismo o ejercicios de musculación
	Día 7		Caminata (30 min) e abdominales (5 secciones-10 movimientos)
Semana #2	Día 1		Caminata (30 min) e abdominales (5 secciones-10 movimientos)
	Día 2		Corrida (3 km)
	Día 3		Ciclismo o ejercicios de musculación
	Día 4		Caminata (30 min) e abdominales (5 secciones-10 movimientos)
	Día 5		Corrida (4 km)
	Día 6		Ciclismo o ejercicios de musculación
	Día 7		Caminata (30 min) e abdominales (5 secciones-10 movimientos)
Semana #3	Día 1		Caminata (30 min) e abdominales (5 secciones-10 movimientos)
	Día 2		Corrida (3 km)
	Día 3		Ciclismo o ejercicios de musculación
	Día 4		Caminata (30 min) e abdominales (5 secciones-10 movimientos)
	Día 5		Corrida (4 km)
	Día 6		Ciclismo o ejercicios de musculación
	Día 7		Corrida (3 km)
Semana #4	Día 1		Caminata (30 min) e abdominales (5 secciones-10 movimientos)
	Día 2		Corrida (3 km)
	Día 3		Ciclismo o ejercicios de musculación
	Día 4		Caminata (30 min) e abdominales (5 secciones-10 movimientos)
	Día 5		Corrida (4 km)
	Día 6		Ciclismo o ejercicios de musculación
	Día 7		Corrida (3 km)