|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Semana** | **Rutina 1** | **Rutina 2** | **Rutina 3** |
| **1** | Caminar a paso ligero durante 5 minutos. A continuación alternar 60 segundos corriendo y 90 segundos caminando durante un total de 20 minutos. | Caminar a paso ligero durante 5 minutos. A continuación alternar 60 segundos corriendo y 90 segundos caminando durante un total de 20 minutos. | Caminar a paso ligero durante 5 minutos. A continuación alternar 60 segundos corriendo y 90 segundos caminando durante un total de 20 minutos. |
| **2** | Caminar a paso ligero durante 5 minutos. A continuación alternar 90 segundos corriendo y dos minutos caminando durante un total de 20 minutos. | Caminar a paso ligero durante 5 minutos. A continuación alternar 90 segundos corriendo y dos minutos caminando durante un total de 20 minutos. | Caminar a paso ligero durante 5 minutos. A continuación alternar 90 segundos corriendo y dos minutos caminando durante un total de 20 minutos. |
| **3** | Caminar a paso ligero durante 5 minutos, a continuación hacer dos repeticiones de:* Trota 200 metros (o durante 90 segundos)
* Camina 200 metros (o durante 90 segundos)
* Trota 400 metros (o durante 3 minutos)
* Camina 400 metros (o durante 3 minutos)
 | Caminar a paso ligero durante 5 minutos, a continuación hacer dos repeticiones de:* Trota 200 metros (o durante 90 segundos)
* Camina 200 metros (o durante 90 segundos)
* Trota 400 metros (o durante 3 minutos)
* Camina 400 metros (o durante 3 minutos)
 | Caminar a paso ligero durante 5 minutos, a continuación hacer dos repeticiones de:* Trota 200 metros (o durante 90 segundos)
* Camina 200 metros (o durante 90 segundos)
* Trota 400 metros (o durante 3 minutos)
* Camina 400 metros (o durante 3 minutos)
 |
| **4** | Caminar a paso ligero durante 5 minutos, y a continuación :* Trota 400 metros (o durante 3 minutos)
* Camina 200 metros (o durante 90 segundos)
* Trota 800 metros (o durante 5 minutos)
* Camina 400 metros (o durante 2 minutos y 1/2)
* Trota 400 metros (o durante 3 minutos)
* Camina 200 metros (o durante 90 segundos)
* Trota 800 metros (o durante 5 minutos)
 | Caminar a paso ligero durante 5 minutos, y a continuación :* Trota 400 metros (o durante 3 minutos)
* Camina 200 metros (o durante 90 segundos)
* Trota 800 metros (o durante 5 minutos)
* Camina 400 metros (o durante 2 minutos y 1/2)
* Trota 400 metros (o durante 3 minutos)
* Camina 200 metros (o durante 90 segundos)
* Trota 800 metros (o durante 5 minutos)
 | Caminar a paso ligero durante 5 minutos, y a continuación :* Trota 400 metros (o durante 3 minutos)
* Camina 200 metros (o durante 90 segundos)
* Trota 800 metros (o durante 5 minutos)
* Camina 400 metros (o durante 2 minutos y 1/2)
* Trota 400 metros (o durante 3 minutos)
* Camina 200 metros (o durante 90 segundos)
* Trota 800 metros (o durante 5 minutos)
 |
| **5** | Caminar a paso ligero durante 5 minutos, y a continuación :* Trota 800 metros (o durante 5 minutos)
* Camina 400 metros (o durante 3 minutos)
* Trota 800 metros (o durante 5 minutos)
* Camina 400 metros (o durante 3 minutos)
* Trota 800 metros (o durante 5 minutos)
 | Caminar a paso ligero durante 5 minutos, y a continuación :* Trota 1.2 km (o durante 8 minutos)
* Camina 800 metros (o durante 5 minutos)
* Trota 1.2 km (o durante 8 minutos)
 | Caminar a paso ligero durante 5 minutos y después Trotar 3.2 km (o durante 20 minutos) sin caminar |
| **6** | Caminar a paso ligero durante 5 minutos, y a continuación :* Trota 800 metros (o durante 5 minutos)
* Camina 400 metros (o durante 3 minutos)
* Trota 1.2 km (o durante 8 minutos)
* Camina 400 metros (o durante 3 minutos)
* Trota 800 metros (o durante 5 minutos)
 | Caminar a paso ligero durante 5 minutos, y a continuación :* Trota 1.6 km (o durante 10 minutos)
* Camina 400 metros (o durante 3 minutos)
* Trota 1.6 km (o durante 10 minutos)
 | Caminar a paso ligero durante 5 minutos y después Trotar 3.6 km (o durante 25 minutos) sin caminar |
| **7** | Caminar a paso ligero durante 5 minutos y a continuación Trotar 4 km (o durante 25 minutos) | Caminar a paso ligero durante 5 minutos y a continuación Trotar 4 km (o durante 25 minutos) | Caminar a paso ligero durante 5 minutos y a continuación Trotar 4 km (o durante 25 minutos) |
| **8** | Caminar a paso ligero durante 5 minutos y a continuación Trotar 4.5 km (o durante 28 minutos) | Caminar a paso ligero durante 5 minutos y a continuación Trotar 4.5 km (o durante 28 minutos) | Caminar a paso ligero durante 5 minutos y a continuación Trotar 4.5 km (o durante 28 minutos) |
| **9** | Caminar a paso ligero durante 5 minutos y a continuación Trotar 5 km (o durante 30 minutos) | Caminar a paso ligero durante 5 minutos y a continuación Trotar 5 km (o durante 30 minutos) | ¡Rutina final! Enhorabuena Caminar a paso ligero durante 5 minutos y a continuación Trotar 5 km (o durante 30 minutos) |