|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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) |