

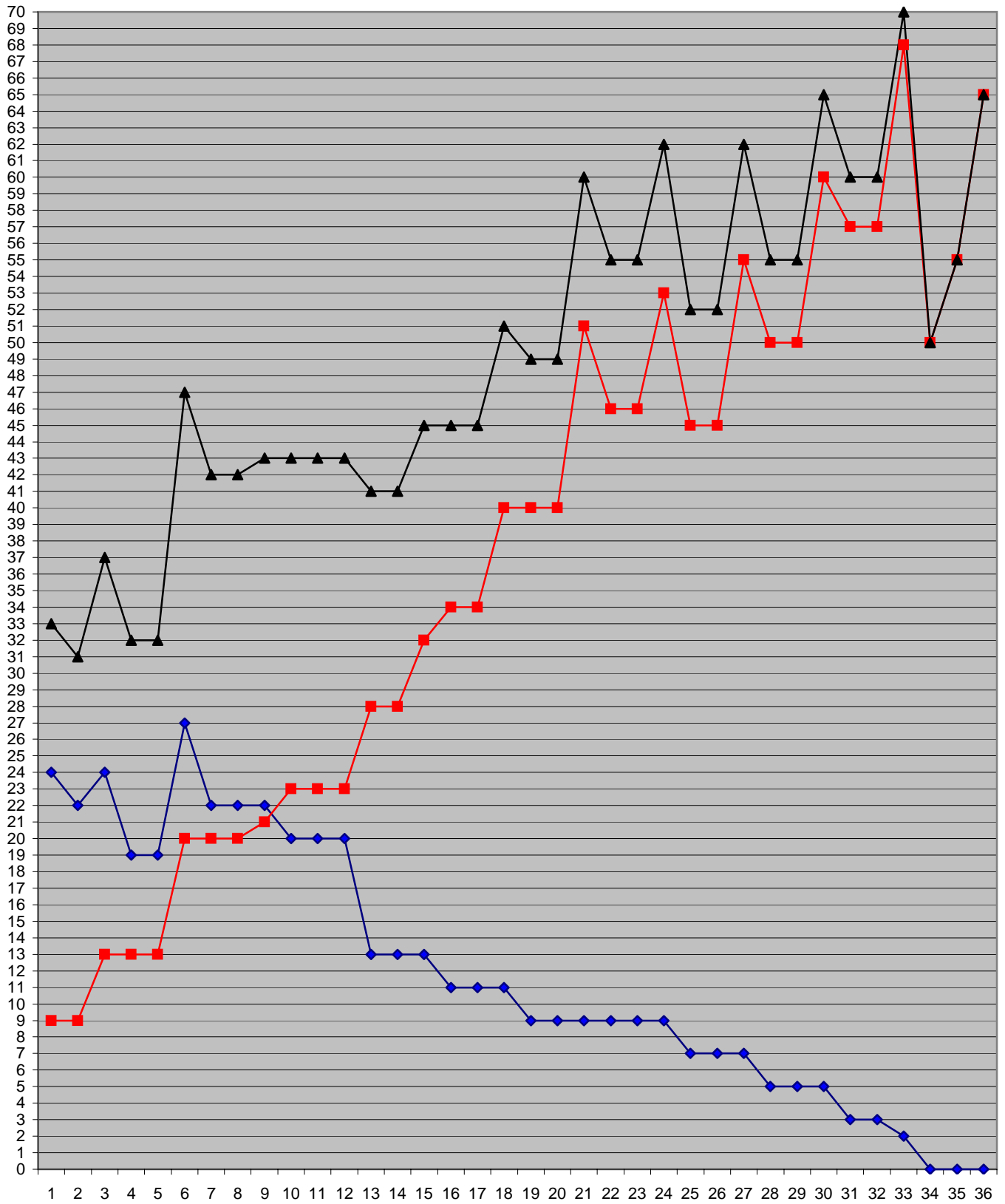
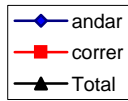
Empezar a correr

Todos los días al empezar y al terminar hacer Estiramientos y Abdominales.

Los tiempos son en minutos.

	Día		andar	correr	andar	correr	andar	correr	andar	correr	andar	Tot.Andar	Tot.Correr	Total
Semana 1	1	Lunes	10	3	5	3	4	3	5			24	9	33
	2	Miercoles	10	3	5	3	4	3	3			22	9	31
	3	Viernes	10	4	5	3	4	3	3	3	2	24	13	37
Semana 2	4	Lunes	9	5	4	4	4	4	2			19	13	32
	5	Miercoles	9	5	4	4	4	4	2			19	13	32
	6	Viernes	9	5	4	5	4	5	5	5	5	27	20	47
Semana 3	7	Lunes	8	5	4	5	4	5	4	5	2	22	20	42
	8	Miercoles	8	5	4	5	4	5	4	5	2	22	20	42
	9	Viernes	8	6	4	5	4	5	4	5	2	22	21	43
Semana 4	10	Lunes	8	7	3	6	3	5	4	5	2	20	23	43
	11	Miercoles	8	7	3	6	3	5	4	5	2	20	23	43
	12	Viernes	8	7	3	6	3	5	4	5	2	20	23	43
Semana 5	13	Lunes	6	10	3	9	4	9				13	28	41
	14	Miercoles	6	10	3	9	4	9				13	28	41
	15	Viernes	6	12	3	10	4	10				13	32	45
Semana 6	16	Lunes	5	12	3	12	3	10				11	34	45
	17	Miercoles	5	12	3	12	3	10				11	34	45
	18	Viernes	5	15	3	15	3	10				11	40	51
Semana 7	19	Lunes	5	15	2	15	2	10				9	40	49
	20	Miercoles	5	15	2	15	2	10				9	40	49
	21	Viernes	5	18	2	18	2	15				9	51	60
Semana 8	22	Lunes	5	16	2	15	2	15				9	46	55
	23	Miercoles	5	16	2	15	2	15				9	46	55
	24	Viernes	5	20	2	18	2	15				9	53	62
Semana 9	25	Lunes	5	25	2	20						7	45	52
	26	Miercoles	5	25	2	20						7	45	52
	27	Viernes	5	30	2	25						7	55	62
Semana 10	28	Lunes		25	5	25						5	50	55
	29	Miercoles		25	5	25						5	50	55
	30	Viernes		35	5	25						5	60	65
Semana 11	31	Lunes		32	3	25						3	57	60
	32	Miercoles		32	3	25						3	57	60
	33	Viernes		40	2	28						2	68	70
Semana 12	34	Lunes		50								0	50	50
	35	Miercoles		55								0	55	55
	36	Viernes		65								0	65	65

Andar-Correr



Andar-Correr

