

Este entrenamiento está planificado para poder finalizar la prueba en unos 70 minutos aproximadamente, antes de empezar un entrenamiento es conveniente que se dirija a un centro médico para que un especialista le realice un chequeo médico.

Entrena progresivamente, todo entrenamiento deberá iniciarse con ejercicios de movilidad articular de todas las articulaciones y se deberá finalizar con unos estiramientos.

Para un adecuado control de la intensidad establecemos los siguientes ritmos basados en la respiración y la capacidad de hablar durante el entrenamiento:

R0: Ritmo de paseo ligero (permite conversar cómodamente)

R1: Ritmo de marcha (permite conversar sin dificultad)

R2: Ritmo de marcha rápido (permite conversar con ligera dificultad)

R3: Ritmo de trote (permite hablar con moderada dificultad)

R4: Ritmo de trote rápido (permite hablar con dificultad)

R5: Ritmo de carrera (no permite hablar)

R6: Ritmo de carrera rápida (dificultad para tomar aire)

Días	Semanas			
	Primera	Segunda	Tercera	Cuarta
	23/09 – 29/09	30/09 – 06/10	07/10 – 13/10	14/10 – 20/10
Lunes	40 minutos a R1	40 minutos a R2	10' a R2 + 3x (5' a R3 + 5' a R1) + 10' a R2	10' a R2 + 2x (15' a R3 + 5' a R1) + 5' a R2
Martes	45 minutos a R1	45 minutos a R2	Descanso ó 30 minutos a R0	60 minutos a R2
Miércoles	Descanso ó 30 minutos a R0	Descanso ó 30 minutos a R0	60 minutos a R2	Descanso ó 30 minutos a R0
Jueves	50 minutos a R1	50 minutos a R2	10' a R2 + 3x (5' a R3 + 5' a R1) + 10' a R2	10' a R2 + 3x (5' a R4 + 5' a R1) + 10' a R2
Viernes	55 minutos a R1	55 minutos a R2	Descanso ó 30 minutos a R0	45 minutos a R2
Sábado	60 minutos a R1	60 minutos a R2	10' a R2 + 3x (10' a R3 + 5' a R1) + 5' a R2	Descanso ó 30 minutos a R0
Domingo	Descanso ó 30 minutos a R0	Descanso ó 30 minutos a R0	Descanso ó 30 minutos a R0	10' a R2 + 2x (10' a R3 + 5' a R1) + 5' a R2

Días	Semanas			
	Quinta	Sexta	Séptima	Octava
	21/10 – 27/10	28/10 – 03/11	04/11 – 10/11	11/11 – 17/11
Lunes	Descanso ó 30 minutos a R0	10' a R2 + 2x (25' a R3 + 5' a R1) + 5' a R2	Descanso ó 30 minutos a R0	10' a R2 + 40' a R4 + 5' a R2
Martes	10' a R2 + 2x (20' a R3 + 5' a R1) + 5' a R2	10' a R2 + 2x (15' a R3 + 5' a R1) + 5' a R2	10' a R2 + 2x (20' a R4 + 5' a R1) + 5' a R2	60 minutos a R2
Miércoles	60 minutos a R2	Descanso ó 30 minutos a R0	10' a R2 + 2x (15' a R3 + 5' a R1) + 5' a R2	Descanso ó 30 minutos a R0
Jueves	Descanso ó 30 minutos a R0	10' a R2 + 2x (15' a R4 + 5' a R1) + 5' a R2	Descanso ó 30 minutos a R0	10' a R2 + 3x (10' a R4 + 5' a R1) + 10' a R2
Viernes	10' a R2 + 3x (10' a R4 + 5' a R1) + 10' a R2	10' a R2 + 2x (15' a R3 + 5' a R1) + 5' a R2	10' a R2 + 2x (25' a R4 + 5' a R1) + 5' a R2	Descanso ó 30 minutos a R0
Sábado	60 minutos a R2	Descanso ó 30 minutos a R0	10' a R2 + 2x (15' a R3 + 5' a R1) + 5' a R2	10' a R2 + 2x (10' a R4 + 5' a R1) + 10' a R2
Domingo	Descanso ó 30 minutos a R0	10' a R2 + 2x (20' a R4 + 5' a R1) + 5' a R2	Descanso ó 30 minutos a R0	Carrera de Empresas ESIC - ABC