

Plan de entrenamiento para la 5K

Aquí os dejamos un sencillo plan de entrenamiento para poder completar el reto 5K.

La idea es ponerse en forma y ser capaz de correr esa distancia dándonos igual el tiempo realizado.

El plan está diseñado para trabajar durante ocho semanas, tres días a la semana sin tener que dedicar un tiempo excesivo.



Aquí están las imágenes que se corresponden con los ejercicios del circuito.



ÁNIMO Y A ENTRENAR

[plan 5k ocho semanas](#)