



PIERDE PESO SIN SALIR DE CASA

## Programa para adelgazar corriendo en 8 semanas

### Semana 1

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
correr 1 min Caminar 2 min Repítelo 10 veces	Camina 30 min	correr 1 min Caminar 2 min Repítelo 10 veces	Camina 30 min	Correr 1 min Caminar 2 min Repítelo 10 veces	Correr 1 min Caminar 2 min Repítelo 10 veces	Descanso

### Semana 2

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Correr 2 min Camina 1 min Repítelo 10 veces	Camina 30 min	Correr 3 min Caminar 1 min Repite 7 veces	Correr 2 min Caminar 30 min	Correr 4 min Camina 1 min Repite 6 veces	Correr 4 min Caminar 1 min Repite 6 veces	Descanso

### Semana 3

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Correr 5 min Caminar 1 min Repite 5 veces	Camina 30 min	Correr 5 min Caminar 1 min Repite 5 veces	Caminar 30 min	Correr 6 min Caminar 1 min Repite 4 veces	Correr 4 min Caminar 1 min Repite 6 veces	Descanso



PIERDE PESO SIN SALIR DE CASA

### **Semana 4**

<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
Corre 8 min Camina 1 min Repítelo 3 veces	Correr 3 min Caminar 30 min	Correr 9 min Caminar 1 min Repetir 3 veces	Caminar 30 min	Correr 10 min Caminar 1 min Repetir 2 veces Después correr 8 minutos	Correr 11 min Caminar 1 min repetir 2 veces Después correr 7 minutos	Descanso

### **Semana 5**

<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
Correr 12 min Camina 1 min repetir 2X	Correr 4 min Caminata 30 min	Correr 13 min Caminar 1 min repetir 2X	Correr 2 min Caminar 30 min	Correr 14 min Caminar 1 min Repetir 2 veces	Correr 15 min Caminar 1 min Después correr 14 min	Descanso

### **Semana 6**

<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
Correr 16 min Caminar 1 min Correr 13 minutos	Caminar 30 min	Correr 17 min Caminar 1 min Correr 12 minutos	Caminar 30 min	Correr 18 min Caminar 1 min Correr 11 min	Correr 19 min Caminar 1 min Correr 10 min	Descanso



PIERDE PESO SIN SALIR DE CASA

### **Semana 7**

<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
Correr 20 min Caminar 1 min Correr 9 min	Correr 20 min Caminar 1 min Correr 9 min	Correr 22 min Caminar 1 min Correr 7 min	Caminar 30 min	Correr 24 min Caminar 1 min Correr 5 min	Sábado Correr 26 min Caminar 1 min Correr 3 min	Descanso

### **Semana 8**

<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miércoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
Correr 27 min Caminar 1 min Ejecutar 2 min	Correr 20 min Caminar 1 min Correr 9 min	Correr 28 min Caminar 1 min Correr 1 min	Caminar 30 min	Correr 29 min Camina 1 min	Correr 30 min	Descanso