



kilotón

PLAN PARA EMPEZAR A CORRER

- Realiza la rutina de **3 a 5** días por semana
- El tiempo total por rutina diaria será de **45 minutos**

SEMANA 1



camina
minutos



corre
minuto

REPITE ESTA RUTINA 5 VECES

SEMANA 2



camina
minutos



corre
minutos

REPITE ESTA RUTINA 5 VECES

SEMANA 3



camina
minutos



corre
minutos

REPITE ESTA RUTINA 5 VECES

SEMANA 4



camina
minutos



corre
minutos

REPITE ESTA RUTINA 5 VECES

SEMANA 5



camina
minutos



corre
minutos

REPITE ESTA RUTINA 5 VECES

SEMANA 6



camina
minutos



corre
minutos

REPITE ESTA RUTINA 5 VECES

SEMANA 7



camina
minutos



corre
minutos

REPITE ESTA RUTINA 5 VECES

SEMANA 8



camina
minuto



corre
minutos

REPITE ESTA RUTINA 5 VECES



LOGRA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA