

SEMANA	FECHAS	DIAS LABORABLES	SALIDA FIN DE SEMANA (REGISTRO NOMINAL EN LA WEB)
1	7-13 enero	Al menos 2 días: caminar 30 minutos sin desnivel a ritmo moderado y continuo	Mínimo: Caminar 30 minutos sin desnivel a ritmo moderado y continuo
2	14-20 enero	Al menos 2 días: caminar 30 minutos sin desnivel a ritmo moderado y continuo	Mínimo: Caminar 45 minutos sin desnivel a ritmo moderado y continuo
3	21-27 enero	Al menos 2 días: caminar 45 minutos sin desnivel a ritmo moderado y continuo	Mínimo: Caminar 45 minutos sin desnivel a ritmo moderado y continuo
4	28 ene - 3 feb	Al menos 2 días: caminar 45 minutos sin desnivel a ritmo moderado y continuo	Mínimo: Caminar 60 minutos sin desnivel a ritmo moderado y continuo
5	4-10 febrero	Al menos 2 días: caminar 60 minutos con o sin desnivel a ritmo moderado y continuo	Mínimo: Caminar 60 minutos con desnivel a ritmo moderado y continuo
6	11-17 febrero	Al menos 2 días: caminar 75 minutos con o sin desnivel a ritmo moderado y continuo	Mínimo: Caminar 75 minutos con desnivel a ritmo moderado y continuo
7	18-24 febrero	Al menos 2 días: caminar 75 minutos con o sin desnivel a ritmo moderado y continuo	Mínimo: Caminar 75 minutos con desnivel a ritmo moderado y continuo
8	25 feb- 3 mar	Al menos 2 días: caminar 90 minutos con o sin desnivel a ritmo moderado y continuo	Mínimo: Caminar 90 minutos con desnivel a ritmo moderado y continuo
9	4-10 marzo	Al menos 2 días: caminar 90 minutos con o sin desnivel a ritmo moderado y continuo	Mínimo: Caminar 90 minutos con desnivel a ritmo moderado y continuo
10	11-17 marzo	Al menos 2 días: caminar 105 minutos con o sin desnivel a ritmo moderado y continuo	Mínimo: Caminar 105 minutos con desnivel a ritmo moderado y continuo
11	18-24 marzo	Al menos 2 días: caminar 105 minutos con o sin desnivel a ritmo moderado y continuo	Mínimo: Caminar 105 minutos con desnivel a ritmo moderado y continuo
12	25-31 marzo	Al menos 2 días: caminar 120 minutos con o sin desnivel a ritmo moderado y continuo	Mínimo: Caminar 120 minutos con desnivel a ritmo moderado y continuo
13	1-7 abril	Al menos 2 días: caminar 120 minutos con o sin desnivel a ritmo moderado y continuo	Mínimo: Caminar 120 minutos con desnivel a ritmo moderado y continuo
14	8-13 abril	Al menos 2 días: caminar 120 minutos con o sin desnivel a ritmo moderado y continuo	Mínimo: Caminar 120 minutos con desnivel a ritmo moderado y continuo
15	Semana Santa	Descanso	Descanso
16	22-28 abril	Al menos 3 días: caminar 90 minutos con o sin desnivel a ritmo moderado y continuo	Mínimo: Caminar 120 minutos con desnivel a ritmo moderado y continuo
17	29 abr - 5 may	Al menos 3 días: caminar 90 minutos con o sin desnivel a ritmo moderado y continuo	Mínimo; Caminar 150 minutos con desnivel a ritmo moderado y continuo
18	6-12 mayo	Al menos 3 días: caminar 90 minutos con o sin desnivel a ritmo moderado y continuo	Mínimo: Caminar 180 minutos con desnivel a ritmo moderado y continuo
19	13-19 mayo	Al menos 4 días: caminar 120 minutos con o sin desnivel a ritmo moderado y continuo	Mínimo: Caminar 210 minutos con desnivel a ritmo moderado y continuo
20	20-26 mayo	Al menos 4 días: caminar 120 minutos con o sin desnivel a ritmo moderado y continuo	Mínimo: Caminar 240 minutos con desnivel a ritmo moderado y continuo
21	27 may-2 jun	Todos los días: caminar 120 minutos con o sin desnivel a ritmo moderado y continuo	Mínimo: Caminar 240 minutos con desnivel a ritmo moderado y continuo
22	3-9 junio	Todos los días: caminar 120 minutos con o sin desnivel a ritmo moderado y continuo	Mínimo: Caminar 240 minutos con desnivel a ritmo moderado y continuo
23	10-13 junio	Al menos 2 días: caminar 60 minutos con o sin desnivel a ritmo moderado y continuo	
24	Camino Santiago	Caminar 4-5 horas diarias a ritmo moderado y continuo, con desniveles, con frío, lluvia y sol	

Durante todo el periodo de entrenamiento es conveniente realizar algunos cambios de ritmo, intercalando ejercicio a ritmo más rápido (p. ejemplo: 5 minutos a > 6 km / hora)