

SEMANA	FECHAS	DIAS LABORABLES	SALIDA FIN DE SEMANA (REGISTRO NOMINAL EN LA WEB)
1	2-8 marzo	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	9-15 marzo	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	16-22 marzo	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	23-29 marzo	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	30-5 abril	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	semana santa	Descanso	Descanso
7	13-19 abril	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	20-26 abril	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
9	27-2 mayo	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	4-10 mayo	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
11	11-17 mayo	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	18-24 mayo	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
13	25-31 junio	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	1-7 junio	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	8-14 junio	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
16	15-21 junio	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	22-28 junio	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	29-5 julio	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	julio	Al menos 2 días: caminar 60 minutos con o sin desnivel a ritmo moderado y continuo	
20	agosto	Al menos 2 días: caminar 60 minutos con o sin desnivel a ritmo moderado y continuo	
21	1-6 sept	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
22	7-13 sept	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
23	14-20 sept	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
24	21-27 sept	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

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)