

Footing: objetivo 30 minutos

escrito por Laurent Colas | 28/11/2021



Footing: objetivo 30 minutos

El objetivo es llegar a 30' de footing sin pararse la semana que sigue el fin del plan

Previamente, deberás consultar a un médico para asegurarte de que no tienes ningún problema para la práctica de la marcha rápida o la carrera, y si tienes más de 40 años, te aconsejamos una visita al cardiólogo.

Plan de entrenamiento:

Semana 1

- **Día 1** : Andar 5 minutos + 7x(30 segundos footing, recuperación 1 minuto andando) + Andar 5 minutos
- **Día 2** : Andar 5 minutos + 10x(30 segundos footing, recuperación 1 minuto andando) + Andar 5 minutos









Semana 2

- **Día 1** : Andar 5 minutos + 13x(30 segundos footing, recuperación 1 minuto andando) + Andar 5 minutos
- **Día 2** : Andar 5 minutos + 16x(30 segundos footing, recuperación 1 minuto andando) + Andar 5 minutos

Semana 3

- **Día 1** : Andar 5 minutos + 17x(45 segundos footing, recuperación 1 minuto andando) + Andar 5 minutos
- **Día 2** : Andar 5 minutos + 20x(45 segundos footing, recuperación 1 minuto andando) + Andar 5 minutos

Los mejores relojes deportivos Garmin para entrenamiento running y competiciones

Vista previa	Producto	Precio
	Garmin Forerunner 55 - Reloj inteligente para running con GPS, planes de entrenamiento...	205,29 EUR 183,51 EUR  COMPRAR
	Garmin Venu 2 - Reloj inteligente con GPS, música y deportes, Azul Grafito, 45 mm	378,20 EUR 289,00 EUR COMPRAR
	Garmin fenix 7 - Reloj GPS multideporte con pantalla táctil y funciones superiores...	699,99 EUR 537,66 EUR COMPRAR
	Garmin GPS-Uhr Enduro 2 Titane gris	1.102,87 EUR  COMPRAR
	Garmin EPIX 2 - Reloj GPS Multideporte con Pantalla táctil AMOLED, Funciones Superiores, frecuencia...	899,99 EUR 563,35 EUR  COMPRAR

Manolo Running Coach podrá recibir una comisión por la venta de un producto dentro del programa "Amazon Afiliados"

Semana 4

- **Día 1** : Andar 5 minutos + 20x(45 segundos footing, recuperación 1 minuto andando) + Andar 5 minutos

- **Día 2** : Andar 5 minutos + 10x(1 minutos footing, recuperación 1 minuto andando) + Andar 5 minutos

Semana 5

- **Día 1** : Andar 5 minutos + 18x(1 minutos footing, recuperación 1 minuto andando) + Andar 5 minutos
- **Día 2** : Andar 5 minutos + 12x(1 minuto 30 segundos footing, recuperación 1 minuto andando) + Andar 5 minutos

Semana 6

- **Día 1** : Andar 5 minutos + 10x(2 minutos footing, recuperación 1 minuto andando) + Andar 5 minutos
- **Día 2** : Andar 5 minutos + 8x(3 minutos footing, recuperación 1 minuto andando) + Andar 5 minutos

Semana 7

- **Día 1** : Andar 5 minutos + 6x(5 minutos footing, recuperación 1 minuto andando) + Andar 5 minutos
- **Día 2** : Andar 5 minutos + 5x(7 minutos footing, recuperación 1 minuto andando) + Andar 5 minutos

Semana 8

- **Día 1** : Andar 5 minutos + 5x(5 minutos footing, recuperación 2 minuto andando) + Andar 5 minutos
- **Día 2** : Andar 5 minutos + 3x(10 minutos footing, recuperación 2 minuto andando) + Andar 5 minutos

Semana 9

- **Día 1** : Andar 5 minutos + 5x(5 minutos footing, recuperación 2 minuto andando) + Andar 5 minutos
- **Día 2** : Andar 5 minutos + 3x(12 minutos footing, recuperación 2 minuto andando) + Andar 5 minutos

Semana 10

- **Día 1** : Andar 5 minutos + 5x(6 minutos footing, recuperación 2 minuto andando) + Andar 5 minutos
- **Día 2** : Andar 5 minutos + 2x(15 minutos footing, recuperación 3 minuto andando) + Andar 5 minutos

Semana 11

- **Día 1** : Andar 5 minutos + 4x(7 minutos footing, recuperación 2 minuto andando) + Andar 5 minutos
- **Día 2** : Andar 5 minutos + 25 minutos footing + Andar 5 minutos

Semana 12

- Correr 30 minutos sin pararse.

