






 <p style="text-align: center;">14</p> <p style="text-align: center;">2h0m 12 km / 3h0m 1h0m</p>	<p>Lun 30 mar</p>  60 min 18:45 Entrenamiento interválico DIRECTO A LAS 18:45	<p>Mar 31 mar</p>  60 min Cambios de ritmo - SI TIENES CINTA DE CORRER O ELÍPTICA: * Calentar: 10' R0-R1 * Cambios: 5 x (8' R2 + 2' R0) * Vuelta a la calma: 5' R0-R1 * Nivel 3 hace 5 cambios, nivel 2 hace 4 cambios, nivel 1 hace 3 cambios. - SI TIENES RODILLO O BICI ESTÁTICA: * Calentar: 20' R0-R1 * Cambios: 5 x (8' R2 + 2' R0) * Vuelta a la calma: 10' R0-R1 * Nivel 3 hace 5 cambios, nivel 2 hace 4 cambios, nivel 1 hace 3 cambios. - SI NO TIENES MÁQUINAS: * Calentar: 10' R0-R1 * Cambios: 7 x (5' R1-R2 + 2' R0) * Vuelta a la calma: 5' R0-R1 * Nivel 3 hace 7 cambios, nivel 2 hace 5 cambios, nivel 1 hace 4 cambios.	<p>Mié 1 abr</p>  60 min Pilates ESTA SESIÓN NO ES EN DIRECTO	<p>Jue 2 abr</p>  60 min Interválico intermitente - SI TIENES CINTA DE CORRER O ELÍPTICA: * Calentamiento: 7' R0 + 7' R1 + 4' R2 + 2' R3 * Intervalos: 20 x (15' R3+ / 30' R0) * Vuelta a la calma: 10' R0 * Nivel 3 hace 20 intervalos, nivel 2 hace 15 intervalos, nivel 1 hace 10 intervalos. * _Importante: si ves que no llegas a mantener la intensidad, divide los intervalos en 2 ó más bloques recuperando 2-5' entre bloques. _ - SI TIENES RODILLO O BICI ESTÁTICA: * Calentamiento: 10' R0 + 10' R1 + 8' R2 + 2' R3 * Intervalos: 20 x (15' R3+ / 30' R0) * Vuelta a la calma: 10' R0 * Nivel 3 hace 20 intervalos, nivel 2 hace 15 intervalos, nivel 1 hace 10 intervalos. * _Importante: si ves que no llegas a mantener la intensidad, divide los intervalos en 2 ó más bloques recuperando 2-5' entre bloques. _ - SI NO TIENES MÁQUINAS: * Calentamiento: 20' R0R1 * Intervalos: 20 x (15' escalador / 30' caminar). Ver video escalador * Vuelta a la calma: 10' R0 * Nivel 3 hace 20 intervalos, nivel 2 hace 15 intervalos, nivel 1 hace 10 intervalos. * _Importante: si ves que no llegas a mantener la intensidad, divide los intervalos en 2 ó más bloques recuperando 2-5' entre bloques. _	<p>Vie 3 abr</p>  60 min 18:45 Core DIRECTO A LAS 18:45	<p>Sáb 4 abr</p>  60 min Continuo intensivo - SI TIENES CINTA DE CORRER O ELÍPTICA: * Calentamiento: 15' R0R1 * Intensivo: 40' R2 * Vuelta a la calma: 10' R0 * Nivel 3 hace 40', nivel 2 hace 30', nivel 1 hace 20'. - SI TIENES RODILLO O BICI ESTÁTICA: * Calentamiento: 30' R0R1 * Intensivo: 40' R2 * Vuelta a la calma: 10' R0 * Nivel 3 hace 40', nivel 2 hace 30', nivel 1 hace 20'. - SI NO TIENES MÁQUINAS: * Calentamiento: 15' R0R1 * Cambios: 10 x (2' R2 / 1' R0) * Vuelta a la calma: 10' R0 * Nivel 3 hace 10 cambios, nivel 2 hace 8 cambios, nivel 1 hace 6 cambios.	<p>Dom 5 abr</p>  12000 m Reto del Garbanzo II NIVEL 1 - SI NO TIENES ESCALERAS: CORRER POR CASA 6KM ENTRE R0 Y R1 - SI SÍ TIENES ESCALERAS: ACUMULAR 500M+ ENTRE R0 Y R1 <hr/> NIVEL 2 - SI NO TIENES ESCALERAS: CORRER POR CASA 9KM ENTRE R0 Y R1 - SI SÍ TIENES ESCALERAS: ACUMULAR 750M+ ENTRE R0 Y R1 <hr/> NIVEL 3 - SI NO TIENES ESCALERAS: CORRER POR CASA 9KM ENTRE R0 Y R1 - SI SÍ TIENES ESCALERAS: ACUMULAR 1000M+ ENTRE R0 Y R1 <hr/> _REVISAR VIDEO "MÉTODO DEL GARBANZO", PARA HACER BIEN LA MEDICIÓN DENTRO DE CASA YA QUE EL GPS NO MIDE BIEN._
---	--	---	---	--	---	--	---