




<p style="text-align: center;"><b>13</b></p> <p style="text-align: center;"> <b>2h50m</b></p>	<p>Lun 23 mar</p> <p> 60 min</p> <p><b>Continuo suave</b> NIVEL 1</p> <p>- SI TIENES CINTA DE CORRER O ELÍPTICA: 15' R0 + 20' R1 + 5' R0</p> <p>- SI TIENES RODILLO O BICI ESTÁTICA: 15' R0 + 30' R1 + 5' R0</p> <p>- SI NO TIENES MÁQUINAS: 30' entre R0 y R1 por casa / jardín (revisar método del garbanzo)</p> <hr/> <p>NIVEL 2</p> <p>- SI TIENES CINTA DE CORRER O ELÍPTICA: 10' R0 + 30' R1 + 5' R0</p> <p>- SI TIENES RODILLO O BICI ESTÁTICA: 15' R0 + 45' R1 + 5' R0</p> <p>- SI NO TIENES MÁQUINAS: 45' entre R0 y R1 por casa / jardín (revisar método del garbanzo)</p> <hr/> <p>NIVEL 3</p> <p>- SI TIENES CINTA DE CORRER O ELÍPTICA: 15' R0 + 40' R1 + 5' R0</p> <p>- SI TIENES RODILLO O BICI ESTÁTICA: 15' R0 + 60' R1 + 5' R0</p> <p>- SI NO TIENES MÁQUINAS: 60' entre R0 y R1 por casa / jardín (revisar método del garbanzo)</p>	<p>Mar 24 mar</p>	<p>Mié 25 mar</p> <p> 50 min</p> <p><b>Progresivo</b> NIVEL 1</p> <p>- SI TIENES CINTA DE CORRER O ELÍPTICA: 10' R0 + 10' R1 + 10' R2 + 5'R3 + 5' R0</p> <p>- SI TIENES RODILLO O BICI ESTÁTICA: 10' R0 + 10' R1 + 10' R2 + 5'R3 + 5' R0</p> <p>- SI NO TIENES MÁQUINAS: Corre por casa combinando 5' suave R0 + 5' medio R1-R2, así hasta cumplir 35 minutos.</p> <hr/> <p>NIVEL 2</p> <p>- SI TIENES CINTA DE CORRER O ELÍPTICA: 10' R0 + 20' R1 + 10' R2 + 5'R3 + 5' R0</p> <p>- SI TIENES RODILLO O BICI ESTÁTICA: 10' R0 + 20' R1 + 10' R2 + 5'R3 + 5' R0</p> <p>- SI NO TIENES MÁQUINAS: Corre por casa combinando 5' suave R0 + 5' medio R1-R2, así hasta cumplir 45 minutos.</p> <hr/> <p>NIVEL 3</p> <p>- SI TIENES CINTA DE CORRER O ELÍPTICA: 10' R0 + 20' R1 + 20' R2 + 5'R3 + 5' R0</p> <p>- SI TIENES RODILLO O BICI ESTÁTICA: 10' R0 + 20' R1 + 20' R2 + 5'R3 + 5' R0</p> <p>- SI NO TIENES MÁQUINAS: Corre por casa combinando 5' suave R0 + 5' medio R1-R2, así hasta cumplir 60 minutos.</p>	<p>Jue 26 mar</p>	<p>Vie 27 mar</p>	<p>Sáb 28 mar</p>	<p>Dom 29 mar</p> <p> 60 min</p> <p><b>Reto del Garbanzo</b> NIVEL 1</p> <p>- CORRER POR CASA 5KM ENTRE R0 Y R1 (el GPS no funciona dentro de casa, revisar método del garbanzo)</p> <hr/> <p>NIVEL 2</p> <p>- CORRER POR CASA 7'5KM ENTRE R0 Y R1 (el GPS no funciona dentro de casa, revisar método del garbanzo)</p> <hr/> <p>NIVEL 3</p> <p>- CORRER POR CASA 10KM ENTRE R0 Y R1 (el GPS no funciona dentro de casa, revisar método del garbanzo)</p>
--	---	-------------------	---	-------------------	-------------------	-------------------	--