



# kilotón

6ª edición

Si pierdes, **ganas**

## PLAN PARA EMPEZAR A CORRER

- Realiza la rutina de **3 a 5** días por semana
- El tiempo total por rutina diaria será de **45 minutos**

### SEMANA 1

 **8**

camina  
minutos

 **1**

corre  
minuto

REPITE ESTA RUTINA 5 VECES

### SEMANA 2

 **7**

camina  
minutos

 **2**

corre  
minutos

REPITE ESTA RUTINA 5 VECES

### SEMANA 3

 **6**

camina  
minutos

 **3**

corre  
minutos

REPITE ESTA RUTINA 5 VECES

### SEMANA 4

 **5**

camina  
minutos

 **4**

corre  
minutos

REPITE ESTA RUTINA 5 VECES

### SEMANA 5

 **4**

camina  
minutos

 **5**

corre  
minutos

REPITE ESTA RUTINA 5 VECES

### SEMANA 6

 **3**

camina  
minutos

 **6**

corre  
minutos

REPITE ESTA RUTINA 5 VECES

### SEMANA 7

 **2**

camina  
minutos

 **7**

corre  
minutos

REPITE ESTA RUTINA 5 VECES

### SEMANA 8

 **1**

camina  
minuto

 **8**

corre  
minutos

REPITE ESTA RUTINA 5 VECES



LOGRA UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA