



**10K
VALENCIA
IBERCAJA
2019**



**PLAN
ENTRENAMIENTO
INICIACION
SEMANA 06**
RAQUEL LANDÍN
DEL 07 AL 13 DE ENERO

	LUNES 07	MARTES 08	MIÉRCOLES 09	JUEVES 10	VIERNES 11	SÁBADO 12	DOMINGO 13
06 L07 / D13	Descanso	Movilidad articular 10km suaves 6x 50m Estirar + core	Descanso	Movilidad articular 4km s + 4x 1000/4' al ritmo objetivo competición	Descanso	4km muy suaves 4x 50m Estirar	10K Valencia Ibercaja

INICIATIVA
PROMOVIDA
POR



06