

Prepárate para una carrera con la técnica “jeffing”

Semana 1 y 2

Duración total: 20-25 minutos

Martes
Jueves
Sábado



2 minutos
corriendo



1 minuto
caminando

**Repite
7 veces**

Semana 3 y 4

Duración total: 25-30 minutos

Martes
Jueves
Sábado



3 minutos
corriendo



1 minuto
caminando

**Repite
7 veces**

Semana 5 y 6

Duración total: 30-35 minutos

Martes
Jueves
Sábado



4 minutos
corriendo



1 minuto
caminando

**Repite
6 veces**

Semana 7

Duración total: 35-40 minutos

Martes
Jueves
Sábado



5 minutos
corriendo



1 minuto
caminando

**Repite
6 veces**

Semana 8

Duración total: 40-45 minutos

Martes
Jueves
Sábado



6 minutos
corriendo



1 minuto
caminando

**Repite
6 veces**