

	W/C	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 1	DESCANSO	2 x 5 min. Carrera suave, 5 min. caminando enérgicamente + Estiramientos	30 min. Entrenamiento cruzado + Estiramientos	2 x 5 min. Carrera suave, 5 min. caminando enérgicamente + Estiramientos	DESCANSO	45 min. de Bici + Estiramientos	3 x 5 min. Carrera suave / 5 min. caminando + Estiramientos	
	SEMANA 2	30 min. Entrenamiento cruzado o Yoga/ Pilates + Estiramientos	3 x 5 min. Carrera suave, 3 min. caminando enérgicamente + Estiramientos	DESCANSO o 30 min. Entrenamiento cruzado + Estiramientos	2 x 5 min. Caminando, 10 min. Carrera suave + Estiramientos	DESCANSO	60 min. caminando enérgicamente + Estiramientos	3 x 7 min. Carrera suave, 3 min. Caminando+ Estiramientos	
	SEMANA 3	DESCANSO	25 min. Carrera de recuperación + Estiramientos	40 min. Entrenamiento cruzado + Estiramientos	15 min. de Calentamiento, 3 x 2 min. a ritmo de serie 2 min de carrera suave entre esfuerzos, 15 min de enfriamiento + Estiramientos	DESCANSO	60 min. Bici + Estiramientos	25 min. carrera de recuperación + Estiramientos	
	SEMANA 4	40 min. Entrenamiento cruzado + Estiramientos	DESCANSO	25 min. Carrera de recuperación en terreno con desnivel+ Estiramientos	30 min. Entrenamiento cruzado + Estiramientos	DESCANSO	5km a Ritmo Carrera	30 min. Carrera de recuperación + Estiramientos	

	W/C	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 5	DESCANSO	30 min. Entrenamiento cruzado + Estiramientos	15 min. de Calentamiento, 4 x 3 min. a ritmo de serie 2 min de carrera suave entre cada serie, 15 min de enfriamiento + Estiramientos	DESCANSO	40 min. Entrenamiento cruzado + Estiramientos	25 min. a ritmo moderado y con desnivel+ Estiramientos	40 min. rodaje largo - trote suave + Estiramientos	
	SEMANA 6	DESCANSO	15 min. Calentamiento, 4 x 3 min. a ritmo de serie con 90 sec. de recuperación, 15 min. Enfriamiento+ Estiramientos	40 min. Entrenamiento cruzado + Estiramientos	35 min. Carrera suave + Estiramientos	DESCANSO	DESCANSO o natación	45 min. Rodaje largo - trote + Estiramientos	
	SEMANA 7	DESCANSO	15 min. calentamiento, 2 x 6 min. a ritmo de serie con 3 min. Carrera suave entre cada intervalo, 15 min enfriamiento + Estiramientos	40 min. Entrenamiento cruzado + Estiramientos	DESCANSO	30 min. Corriendo con series de 6 x 60 sec. a ritmo de serie y 60 sec. De Carrera suave entre cada intervalo + Estiramientos	5km Ritmo Carrera	30 min. Rodaje largo - trote	
	SEMANA 8	DESCANSO	30 min. Entrenamiento cruzado + Estiramientos	30 min. De rodaje incluyendo 10 min. Ritmo de serie + Estiramientos	DESCANSO	15 min. Calentamiento, 6 x 3 min. a ritmo de serie con 90 sec. Carrera suave entre cada intervalo, 15 min. enfriamiento + Estiramientos	60 min. Bici + Estiramientos	60 min. Rodaje largo - trote suave que permita conversar + Estiramientos	

	W/C	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 9	DESCANSO	60 min. Entrenamiento cruzado + Estiramientos	40 min. corriendo incluyendo 2 x 8 min. a ritmo de serie con 4 min. Carrera suave entre cada intervalo + Estiramientos	DESCANSO	15 min. De calentamiento, 5 x 4 min. a ritmo de serie con 90 sec. Carrera suave entre cada intervalo, 15 min. enfriamiento + Estiramientos	60 min. Entrenamiento cruzado + Estiramientos	60 min. Rodaje largo - Carrera suave + Estiramientos	
	SEMANA 10	DESCANSO	15 min. Calentamiento, 2 x 10 min. a ritmo de serie con 3 min. Carrera suave entre cada intervalo, 15 min. enfriamiento + Estiramientos	DESCANSO	30 min. Carrera de suave + Estiramientos	DESCANSO	5km Ritmo Carrera	30 min. Rodaje largo - Carrera suave + Estiramientos	
	SEMANA 11	DESCANSO	60 min. Entrenamiento cruzado + Estiramientos	45 min. Corriendo incluyendo 15 min. a ritmo de serie en el medio + Estiramientos	DESCANSO	15 min. De calentamiento, 5 x 3 min. a ritmo de serie Con 90 sec. De Carrera suave entre cada intervalo, 15 min. enfriamiento + Estiramientos	DESCANSO	40 min. Rodaje largo - Carrera suave + Estiramientos	
	SEMANA 12	DESCANSO	30 min. Corriendo con 2 x 5 min. a ritmo de serie con 2 min. de Carrera suave entre cada intervalo + Estiramientos	DESCANSO	25 min. Carrera de recuperación + Estiramientos	DESCANSO	10 min. Carrera de recuperación + Estiramientos	10km Ritmo Carrera	