

	W/C	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 1	20 min andar/correr	6 min al trote, 6 min moderado, 6 min a ritmo de serie	30 - 45 min de entrenamiento cruzado	5 min de calentamiento al trote, 2 x 5 min a ritmo de serie con 3 min de recuperación andando/al trote, 5 min de enfriamiento al trote	DESCANSO	Si lo prefieres, pasa la carrera del domingo a hoy, o descansa	30 min de rodaje largo al trote	
	SEMANA 2	15 min de carrera de recuperación	8 min al trote, 8 min moderado, 8 min a ritmo de serie	30 - 45 min de entrenamiento cruzado	5 min de calentamiento al trote, 2 x 6 min a ritmo de serie con 3 min de recuperación andando/al trote, 5 min de enfriamiento al trote	DESCANSO	Si lo prefieres, pasa la carrera del domingo a hoy, o descansa	30 - 40 min de rodaje largo al trote	
	SEMANA 3	20 min de carrera de recuperación	10 min al trote, 10 min moderado, 10 min a ritmo de serie	30 - 45 min de entrenamiento cruzado	5 min de calentamiento al trote, 3 x 5 min a ritmo de serie con 3 min de recuperación andando/al trote, 5 min de enfriamiento al trote	DESCANSO	Si lo prefieres, pasa la carrera del domingo a hoy, o descansa	40 min de rodaje largo al trote	
	SEMANA 4	25 min de carrera de recuperación	10 min de calentamiento al trote, 5 x 2 min a ritmo de serie + 60 seg de recuperación + 1 min a ritmo de 5 km + 90 seg de recuperación andando/al trote, 10 min de enfriamiento al trote	30 - 45 min de entrenamiento cruzado	5 min de calentamiento al trote, 4 x 5 min a ritmo de serie con 3 min de recuperación andando/al trote, 5 min de enfriamiento al trote	DESCANSO	Si lo prefieres, pasa la carrera del domingo a hoy, o descansa	50 min de rodaje largo al trote	

	W/C	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 5	30 min de carrera de recuperación	10 min de calentamiento al trote, 6 x 2 min a ritmo de serie + 60 seg de recuperación + 1 min a ritmo de 5 km + 90 seg de recuperación andando/al trote, 10 min de enfriamiento al trote	30 - 45 min de entrenamiento cruzado	5 min de calentamiento al trote, 3 x 7 min a ritmo de serie con 3 min de recuperación andando/al trote, 5 min de enfriamiento al trote	DESCANSO	Si lo prefieres, pasa la carrera del domingo a hoy, o descansa	60 min de rodaje largo al trote	
	SEMANA 6	DESCANSO	30 min de carrera de recuperación	30 - 45 min de entrenamiento cruzado	30 min de carrera de recuperación	DESCANSO	Si lo prefieres, pasa la carrera del domingo a hoy, o descansa	30 min de rodaje de recuperación al trote	
	SEMANA 7	30 min de carrera de recuperación	10 min de calentamiento al trote, 2 x 3 min a ritmo de serie/2 min a ritmo de 10 km/1 min a ritmo de 5 km con 90 seg de recuperación andando/al trote, 10 min de enfriamiento al trote	30 - 45 min de entrenamiento cruzado	40 min de carrera incl. 2 x 10 min a ritmo de serie con 3 min de recuperación andando/al trote	DESCANSO	Si lo prefieres, pasa la carrera del domingo a hoy, o descansa	70 min de rodaje largo al trote	
	SEMANA 8	30 min de carrera de recuperación	10 min de calentamiento al trote, 3 x 3 min a ritmo de serie/2 min a ritmo de 10 km/1 min a ritmo de 5 km con 90 seg de recuperación andando/al trote, 10 min de enfriamiento al trote	30 - 45 min de entrenamiento cruzado	40 min de carrera incl. 2 x 12 min a ritmo de serie con 3 min de recuperación andando/al trote	DESCANSO	Si lo prefieres, pasa la carrera del domingo a hoy, o descansa	80 min de rodaje largo al trote	

	W/C	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 9	30 min de carrera de recuperación	10 min de calentamiento al trote, 2 x 3 min a ritmo de serie/2 min a ritmo de 10 km/1 min a ritmo de 5 km con 90 seg de recuperación andando/al trote, 10 min de enfriamiento al trote	30 - 45 min de entrenamiento cruzado	40 min de carrera incl. 2 x 10 min a ritmo de serie con 3 min de recuperación andando/al trote	DESCANSO	Si lo prefieres, pasa la carrera del domingo a hoy, o descansa	70 min de rodaje largo al trote	
	SEMANA 10	20 min de carrera de recuperación	10 min de calentamiento al trote, 7 x 3 min a ritmo de 5 km con 90 seg de recuperación andando/al trote, 10 min al trote	30 - 45 min de entrenamiento cruzado	40 min de carrera incl. 25 min a ritmo de serie entre medio	DESCANSO	Si lo prefieres, pasa la carrera del domingo a hoy, o descansa	60 min de rodaje largo al trote incl. los últimos 15 min a ritmo de serie	
	SEMANA 11	DESCANSO	10 min al trote, 3 bloques: 4 x 1 min a ritmo de 5 km con 1 min de recuperación andando/al trote y 2 min de recuperación andando/al trote entre bloques	30 - 45 min de entrenamiento cruzado	40 min de carrera incl. 30 min a ritmo de serie entre medio	DESCANSO	Si lo prefieres, pasa la carrera del domingo a hoy, o descansa	45 min de rodaje largo al trote	
	SEMANA 12	DESCANSO	10 min de calentamiento al trote, 4 x 3 min a ritmo de 5 km con 2 min de recuperación andando/al trote, 10 min de enfriamiento al trote	DESCANSO	30 min de carrera de recuperación	DESCANSO		DÍA DE LA CARRERA DE 5 KM	