

	W/C	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	SEMANA 1	Entrenamiento cruzado, 30 min o clase de yoga/pilates	3 bloques: 5 min andar + 2 min de trote suave + estiramiento	Descanso	2 bloques: 5 min andar + 3 min de trote suave de recuperación + estiramiento	Descanso	Andar a paso ligero, 60 min + estiramiento	35 min de bicicleta o 35 de entrenamiento cruzado
	SEMANA 2	Descanso	3 bloques: 5 min andar + 2 min de trote suave + estiramiento	30 min de entrenamiento cruzado + estiramiento	2 bloques: 5 min andar a paso ligero + 3 min de trote suave + estiramiento	Descanso	40 min de bicicleta	60 min de descanso o andar a paso ligero + estiramiento
	SEMANA 3	Descanso	2 bloques: 3 min de trote suave de recuperación + 5 min andar a paso ligero + estiramiento	40 min de entrenamiento cruzado o de aeróbic + estiramiento	2 bloques: 5 min de trote suave de recuperación + 5 min andar + estiramiento	Descanso	40 min de bicicleta o 40 min andar a paso ligero	Descanso
	SEMANA 4	30 min de entrenamiento cruzado o clase de yoga/pilates	3 bloques: 5 min de trote suave de recuperación + 3 min andar + estiramiento	40 min de descanso o de entrenamiento cruzado + estiramiento	2 bloques: 5 min andar a paso ligero + 5 min de trote suave de recuperación + estiramiento	Descanso	Andar a paso ligero, 60 min + estiramiento	40 min de bicicleta

	W/C	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 5	Descanso	10 min de carrera de recuperación + estiramiento	40 min de entrenamiento cruzado + estiramiento	2 bloques: 5 min andar a paso ligero + 5 min de trote suave de recuperación + estiramiento	Descanso	60 min de bicicleta + estiramiento	15 min de trote suave + estiramiento	
	SEMANA 6	40 min de entrenamiento cruzado + estiramiento	Descanso	15 min de trote suave + estiramiento	40 min de entrenamiento cruzado o de aeróbic + estiramiento	Descanso	Descanso	5 min andar a paso ligero + 20 min de trote suave + 5 min andar a paso ligero + estiramiento	
	SEMANA 7	40 min de entrenamiento cruzado + estiramiento	Descanso	20 min de trote suave + estiramiento	45 min de entrenamiento cruzado o de aeróbic + estiramiento	Descanso	Pilates o 15 min andar a paso ligero + estiramiento completo	5 min andar a paso ligero + 20 min de trote suave + 5 min andar a paso ligero + estiramiento	
	SEMANA 8	Descanso	45 min de entrenamiento cruzado + estiramiento	5 min andar a paso ligero + 20 min de trote suave + 5 min andar a paso ligero + estiramiento	Descanso	40 min de entrenamiento cruzado + estiramiento	Andar/carrera con cuestas: 25 min + estiramiento	Descanso	

	W/C	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	SEMANA 9	Descanso	25 min de trote suave + estiramiento	40 min de entrenamiento cruzado + estiramiento	Andar/carrera con cuestas: 25 min + estiramiento	Descanso	Descanso o bien Natación	30 min de rodaje largo, trote suave que permita conversar + estiramiento
	SEMANA 10	Descanso	20 min de trote suave + estiramiento	40 min de entrenamiento cruzado + estiramiento	Descanso	5 min andar a paso ligero + 10 min de trote suave + 5 min andar a paso ligero + estiramiento	5 km de carrera en parque	40 min de descanso o bicicleta + estiramiento
	SEMANA 11	30 min de entrenamiento cruzado o clase de aeróbic	10 min de calentamiento al trote, 3 x 2 min al 80% de esfuerzo con 2 min de recuperación al trote entre esfuerzos, 10 min de enfriamiento al trote + estiramiento	Descanso	3 min andar, 15 min de trote suave, 3 min andar, 15 min de trote suave + estiramiento	Descanso	40 min de descanso o bicicleta, o bien natación + estiramiento	30 min de trote suave + estiramiento
	SEMANA 12	30 min de entrenamiento cruzado o clase de aeróbic	10 min de calentamiento al trote, 3 x 2 min al 80% de esfuerzo con 2 min de recuperación al trote entre esfuerzos, 10 min de enfriamiento al trote + estiramiento	Descanso	3 min andar, 15 min de trote suave, 3 min andar, 15 min de trote suave + estiramiento	Descanso	40 min de descanso o bicicleta, o bien natación + estiramiento	30 min de trote suave + estiramiento

	W/C	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	SEMANA 9	Descanso	50 min de entrenamiento cruzado + estiramiento	10 min de calentamiento al trote, 4 x 2 min al 80% de esfuerzo con 2 min de recuperación al trote entre esfuerzos, 10 min de enfriamiento al trote + estiramiento	Descanso	40 min de entrenamiento cruzado + estiramiento	Descanso	35 min de rodaje largo, trote suave que permita conversar + estiramiento
	SEMANA 10	Descanso	10 min de calentamiento, 20 min de carrera continua intensa, 10 min de enfriamiento + estiramiento	Descanso	30 min de trote suave de recuperación + estiramiento	Descanso	5 km de carrera en parque o 30 min de carrera continua + estiramiento	Descanso
	SEMANA 11	Descanso	45 min de entrenamiento cruzado + estiramiento	Descanso	10 min de calentamiento, 4 x 3 min a ritmo de serie con 90 s de recuperación al trote entre esfuerzos + 10 min de enfriamiento + estiramiento	Descanso o natación	60 min de bicicleta + estiramiento	40 min de rodaje largo, trote suave que permita conversar + estiramiento
	SEMANA 12	30 min de entrenamiento cruzado o clase de aeróbic	30 min de carrera: 5 x 2 min a ritmo de serie con 2 min de recuperación al trote entre esfuerzos + estiramiento	Descanso	25 min de trote suave de recuperación + estiramiento	Descanso	60 min de bicicleta + estiramiento	45 min de rodaje largo, trote suave que permita conversar + estiramiento