

	W/C	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 1	40 min de entrenamiento cruzado o pilates	30 min de trote suave + estiramiento	40 min de entrenamiento cruzado o descanso	30 min de carrera continua + estiramiento	Descanso	Pilates, aeróbic o natación	45 min de trote suave que permita conversar, rodaje largo + estiramiento	
	SEMANA 2	40 min de entrenamiento cruzado o pilates	30 min de trote suave + 15 min de pesas	40 min de entrenamiento cruzado o descanso	40 min de carrera suave + estiramiento	Descanso o yoga	Pilates, aeróbic o natación	60 min de trote suave que permita conversar, rodaje largo + estiramiento	
	SEMANA 3	40 min de entrenamiento cruzado o pilates	40 min de trote suave	40 min de entrenamiento cruzado o descanso	10 min de trote suave, 5 x 2 min al 80% de ritmo de serie con 60 s de recuperación al trote entre series + 10 min de trote suave	Descanso o yoga	40 min de natación o entrenamiento cruzado	75 min de trote suave que permita conversar, rodaje largo + estiramiento	
	SEMANA 4	40 min de entrenamiento cruzado o pilates	40 min de trote suave	40 min de entrenamiento cruzado o descanso	Series: 10 min de trote suave, 5 x 2 min a ritmo de serie con 60 s de recuperación al trote entre series + 10 min de trote suave	Descanso o yoga	40 min de natación o entrenamiento cruzado	75 min de trote suave que permita conversar, rodaje largo + estiramiento	

	W/C	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 5	45 min de entrenamiento cruzado o pilates	40 min de carrera continua	Descanso	Series: 10 min de calentamiento + 6 x 2 min con 60 s de recuperación al trote entre series + 10 min de enfriamiento	Descanso	40 min de entrenamiento cruzado o pilates	80 min de trote suave que permita conversar, rodaje largo + estiramiento	
	SEMANA 6	40 min de entrenamiento cruzado	45 min de carrera continua	Descanso	Series: 10 min de calentamiento + 4 x 3 min con 90 s de recuperación al trote entre series + 10 min de enfriamiento	Yoga	45 min de entrenamiento cruzado + 15 min de estiramiento	90 min de trote suave que permita conversar, rodaje largo + estiramiento	
	SEMANA 7	40 min de entrenamiento cruzado	45 min de carrera continua sobre trayecto con cuestas	Descanso	Series: 10 min de calentamiento + 4 x 4 min con 90 s de recuperación al trote entre series + 10 min de enfriamiento	Yoga	45 min de entrenamiento cruzado + 15 min de estiramiento	90 min de trote suave que permita conversar, rodaje largo + estiramiento	
	SEMANA 8	Descanso o pilates	Series: 10 min de trote suave, 4 x 2 min con 60 s de recuperación al trote entre series, 10 min de trote suave	30 min de entrenamiento cruzado o descanso	25 min de trote suave	Descanso o yoga	5 km de carrera	60 min de rodaje largo suave	

	W/C	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 9	45 min de entrenamiento cruzado	45 min de carrera continua	Descanso	Series: 10 min de calentamiento + 4 x 4 min con 90 s de recuperación al trote entre series + 10 min de enfriamiento	Yoga	45 min de entrenamiento cruzado + 15 min de estiramiento	90 min de trote suave que permita conversar, rodaje largo + estiramiento	
	SEMANA 10	Descanso	Series: 10 min de calentamiento + 3 x 6 min con 90 s de recuperación al trote entre bloques + 10 min de enfriamiento	Pilates o yoga	30 min de trote suave + 20 min de estiramiento	Descanso o natación	Series: 10 min de trote suave, 4 x 2 min con 60 s de recuperación al trote entre series, 10 min de trote suave	60 min de rodaje largo suave	
	SEMANA 11	30 min de entrenamiento cruzado	45 min de carrera continua y estiramiento	Masaje deportivo + descanso	Series: 10 min de calentamiento + 4 x 5 min con 90 s entre bloques + 10 min de enfriamiento	Descanso	Pilates o natación	60 min de rodaje largo	
	SEMANA 12	Descanso	30 min de trote suave + estiramiento	Masaje deportivo + descanso	25 min de trote suave	Descanso	15 min de trote suave	5 km o 10 km de carrera	