

	W/C	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 1	Descansar/pilates o aeróbic	35 min de trote suave	45 min de carrera continua	Descanso	40 min de entrenamiento cruzado con énfasis en acondicionamiento corporal general	40 min de carrera continua con cuestas	60 min de rodaje largo Intensidad suave que permita conversar	
	SEMANA 2	Descansar/pilates o aeróbic	40 min de trote suave	Series: 10 min de calentamiento + 5 x 3 min con 90 s de recuperación al trote entre series + 10 min de enfriamiento	40 min de trote suave + 20 min de acondicionamiento corporal	Descanso	Cuestas kenianas: 10 min de calentamiento + 3 x 4 min con 2 min de recuperación al trote entre series + 10 min de enfriamiento	70 min de rodaje largo Intensidad suave que permita conversar	
	SEMANA 3	Descansar/pilates o aeróbic	30 min de trote suave + 30 min de entrenamiento cruzado	Series: 4 x 5 min con 90 s de recuperación al trote entre series	45 min de trote suave + 15 min de acondicionamiento corporal	Descanso	Cuestas kenianas: 10 min de calentamiento + 3 x 6 min con 2 min de recuperación al trote entre bloques + 10 min de enfriamiento	80 min de rodaje largo suave, que permita conversar	
	SEMANA 4	Descanso	40 min de trote suave + 20 min de acondicionamiento corporal	Series: 10 min de calentamiento + 4 x 5 min con 75 s de recuperación al trote entre series + 10 min de enfriamiento	30 min de trote suave + masaje deportivo	Descanso	40 min de carrera continua con cuestas	60 min de rodaje largo Intensidad suave que permita conversar	

	W/C	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 5	30 min de entrenamiento cruzado	30 min de trote suave	Series: 10 min de calentamiento + 6 x 4 min con 60 s de recuperación al trote entre series + 10 min de enfriamiento	30 min de trote suave + 30 min de entrenamiento cruzado	Descanso	Series: 10 min de calentamiento + 3 x 8 min con 2 min de recuperación al trote entre series + 10 min de enfriamiento	90 min de rodaje largo Intensidad suave que permita conversar	
	SEMANA 6	30 min de entrenamiento cruzado o pilates	Series: 10 min de calentamiento + 4 x 6 min con 60 s de recuperación al trote entre series + 10 min de enfriamiento	45 min de entrenamiento cruzado con énfasis en tronco superior y torso + estiramiento	45 min de carrera continua con cuestas	Descanso	Series: 10 min de calentamiento + 5 x 5 min con 60 s de recuperación al trote entre series + 10 min de enfriamiento	90 min de rodaje largo Intensidad suave que permita conversar	
	SEMANA 7	Descanso	Series: 10 min de calentamiento + 4 x 4 min con 90 s de recuperación al trote entre series + 10 min de enfriamiento	30 min de trote suave + estiramiento	10 min al trote, 10 min a ritmo de serie, 10 min al trote	Descanso	10 km de carrera o 10 km de carrera por sendero a intensidad de carrera	50 min de carrera de recuperación + estiramiento completo	
	SEMANA 8	Descanso o 30 min de entrenamiento cruzado (énfasis en tronco superior y torso)	30 min de trote suave + estiramiento	Series: 10 min de calentamiento + 3 x 8 min con 2 min de recuperación al trote entre series + 10 min de enfriamiento	30 min de trote suave + 30 min de entrenamiento cruzado	10 km: 15 min de calentamiento + 5 x 2 min a 10 km de intensidad con 90 s de recuperación al trote entre series + 15 min de enfriamiento	Descanso	90 min de rodaje largo + estiramiento completo	

	W/C	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 9	Pilates o estiramiento completo	30 min al trote suave + 20 min de pesas	Series: 10 min de calentamiento + 5 x 5 min con 60 s de recuperación al trote entre series + 10 min de enfriamiento	30 min de trote suave + estiramiento	Descanso	10 km: 15 min de calentamiento + 5 x 3 min con 90 s de recuperación al trote entre series + 15 min de enfriamiento	60 min de rodaje largo suave, que permita conversar	
	SEMANA 10	Descanso o pilates	10 km: 15 min de calentamiento + 5 x 3 min con 90 s de recuperación al trote entre series + 15 min de enfriamiento	30 min de trote suave + estiramiento	Series: 10 min de calentamiento + 4 x 3 min con 60 s de recuperación al trote entre series + 10 min de enfriamiento	Descanso	20 min de trote suave y estiramiento	5 km o 10 km de carrera	
	SEMANA 11	Pilates	30 min de trote suave + 30 min de entrenamiento cruzado con énfasis en pesas,	Series: 10 min de calentamiento + 4 x 5 min con 2 min de recuperación al trote entre bloques + 10 min de enfriamiento	30 min de trote suave	Series: 10 min de calentamiento + 5 x 3 min con 60 s de recuperación al trote entre series + 10 min de enfriamiento	Descanso	80 min de rodaje largo: 40 min suaves y luego 40 min de carrera continua + estiramiento	
	SEMANA 12	Pilates o estiramiento completo	30 min al trote suave + 20 min de pesas	Series: 10 min de calentamiento + 5 x 5 min con 60 s de recuperación al trote entre series + 10 min de enfriamiento	30 min de trote suave + estiramiento	Descanso	10 km: 15 min de calentamiento + 5 x 3 min con 90 s de recuperación al trote entre series + 15 min de enfriamiento	60 min de rodaje largo suave, que permita conversar	