

	W/C	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
	SEMANA 1	Descanso	25 min de trote suave de recuperación + estiramiento	10 min de calentamiento, 4 x 5 min a ritmo de serie con 2 min de recuperación al trote entre esfuerzos + estiramiento	30 min de entrenamiento cruzado + 30 min de carrera de recuperación + estiramiento	Descanso	Carrera con cuestas: 45 min + estiramiento	60 min de rodaje largo, trote suave que permita conversar + estiramiento
	SEMANA 2	Clase de yoga/pilates	10 min de calentamiento, 4 x 6 min a ritmo de serie con 2 min de recuperación al trote entre series, 10 min de enfriamiento + estiramiento	40 min de entrenamiento cruzado + estiramiento	10 min de calentamiento, 5 x 2 min a ritmo de 10 km con 60 s de recuperación al trote entre series, 10 min de enfriamiento + estiramiento	Descanso	Carrera con cuestas: 30 min cuesta arriba + estiramiento	70 min de rodaje largo, trote suave que permita conversar + estiramiento
	SEMANA 3	Descanso	30 min de trote suave de recuperación + estiramiento	10 min de calentamiento, 3 x 8 min a ritmo de serie con 2 min de recuperación al trote entre esfuerzos, 10 min de enfriamiento + estiramiento	40 min de entrenamiento cruzado + estiramiento	Descanso	10 min de calentamiento, 6 x 3 min a ritmo de 10 km con 60 s de recuperación al trote entre series, 10 min de enfriamiento + estiramiento	80 min de rodaje largo, trote suave que permita conversar + estiramiento
	SEMANA 4	Descanso	30 min de trote suave de recuperación + estiramiento	10 min de calentamiento, 3 x 7 min a ritmo de serie + 3 min a ritmo de 10 km con 3 min de recuperación al trote entre series, 10 min de enfriamiento	40 min de entrenamiento cruzado + estiramiento	Descanso	30 min de trote suave de recuperación + estiramiento	45 min de rodaje largo, trote suave que permita conversar + estiramiento

	W/C	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 5	Descanso	10 min de calentamiento, 3 x 7 min a ritmo de serie con 2 min de recuperación al trote entre series, 10 min de enfriamiento	60 min de entrenamiento cruzado + estiramiento	50 min de carrera continua + estiramiento	Descanso	10 min de calentamiento, 2 bloques: 2 x 5 min a ritmo de 10 km con 1 min de recuperación al trote entre series/2 min de recuperación entre bloques, 10 min de enfriamiento	75 min de rodaje largo, trote suave que permita conversar + estiramiento	
	SEMANA 6	Descanso	30 min de trote suave de recuperación + estiramiento	45 min de carrera: 15 min a ritmo de serie entre medio + estiramiento	60 min de entrenamiento cruzado + estiramiento	Descanso	10 min de calentamiento, 6 x 3 km a ritmo de 10 km con 2 min de recuperación al trote entre esfuerzos, 10 min de enfriamiento	80 min de rodaje largo, trote suave que permita conversar + estiramiento	
	SEMANA 7	Descanso	10 min de calentamiento, 4 x 6 min a ritmo de serie + 2 min a ritmo de 10 km con 2 min de recuperación al trote entre series, 10 min de enfriamiento	40 min de entrenamiento cruzado + estiramiento	45 min de carrera: 15 min a ritmo de serie + estiramiento	Descanso	10 min de calentamiento, 8 x 2 km a ritmo de 10 km con 60 s de recuperación al trote entre series, 10 min de enfriamiento	60 min de rodaje largo, trote suave que permita conversar + estiramiento	
	SEMANA 8	Descanso	3 x 20 min de entrenamiento cruzado	10 min de calentamiento, 2 bloques: 4 x 2 min a ritmo de 10 km con 1 min de recuperación entre series/3 min de recuperación entre bloques, 10 min de enfriamiento	40 min de carrera de recuperación + estiramiento	Descanso	15 min de calentamiento, 3 km a ritmo de 10 km, 15 min de enfriamiento + estiramiento	80 min de rodaje largo, trote suave que permita conversar + estiramiento	

	W/C	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 9	Descanso	45 min de carrera: 15 min a ritmo de serie entre medio + estiramiento	60 min de entrenamiento cruzado + estiramiento	10 min de calentamiento, 10 x 2 min a ritmo de 10 km con 60 s de recuperación al trote entre series, 10 min de enfriamiento + estiramiento	Descanso	25 min de trote suave de recuperación + estiramiento	90 min de rodaje largo, trote suave que permita conversar + estiramiento	
	SEMANA 10	Descanso	10 min de calentamiento, 2 x 15 min a ritmo de serie con 2 min de recuperación al trote entre esfuerzos, 10 min de enfriamiento + estiramiento	60 min de entrenamiento cruzado + estiramiento	30 min de trote suave de recuperación + estiramiento	Descanso	10 min de calentamiento, 3 x 7 min a ritmo de serie + 3 min a ritmo de 10 km con 3 min de recuperación al trote entre series, 10 min de enfriamiento	70 min de rodaje largo, trote suave que permita conversar + estiramiento	
	SEMANA 11	Descanso	10 min de calentamiento, 4 x 6 min a ritmo de serie + 3 min a ritmo de 10 km con 2 min de recuperación entre series, 10 min de enfriamiento	30 min de trote suave de recuperación + estiramiento	60 min de entrenamiento cruzado + estiramiento	Descanso	10 min de calentamiento, 6 x 2 min a ritmo de 10 km con 60 s de recuperación al trote entre series, 10 min de enfriamiento + estiramiento	45 min de rodaje largo, trote suave que permita conversar + estiramiento	
	SEMANA 12	30 min de trote suave de recuperación + estiramiento	10 min de calentamiento, 4 x 5 min a ritmo de serie con 60 s de recuperación entre series + 10 min de enfriamiento	Descanso	40 min de carrera de recuperación + estiramiento	Descanso	10 min de calentamiento, 2 x 2 km a ritmo de 10 km con 10 min de recuperación al trote entre esfuerzos, 10 min de enfriamiento	80 min de rodaje largo, trote suave que permita conversar + estiramiento	