

**MES 1**

Dias	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
<b>L</b>	30'cc + 6 cuestas de 80 metros recuperacion activa de 2'+ 2k al 85 %	30'CC + 10 CUESTAS DE 2 MIN R 2 recu activa+ 4k al 80%	30'CC + 12 CUESTAS DE 2 MIN R 2 recu activa+ 6k al 85%	30'cc + 14 km a ritmo de 5'15"
<b>M</b>	rc	rc	rc	RC
<b>X</b>	30'cc + 8 x 600 r 1'30"activa	18k suaves	d	D
<b>J</b>	RODAJE DE 1h 30	30'cc + 10 x 600r 1 30" activa	30'cc + 2x7 x 600 r 1 '30"activa R 3'parado	rodaje de 50' 80%
<b>V</b>	30'cc + 6km a ritmo de la marathon	50'CC al 80%	RODAJE DE 1h 30 75%	15k suaves 65-70%
<b>S</b>	D	D	D	D
<b>D</b>	13KM SUAVES	30'cc + 10km a ritmo de 5'05-5'10"	2 horas de rodaje al 75% + 10 rectas de 100m	30'cc + 10 x 500 a ritmo del 10.000 r 1

**MES 2**

Dias	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
<b>L</b>	5KM AL 65% + 8 x 500 1'55-1'58r1' (interval)	5KM AL 65% + 10 x 500 1'55-1'58r1' (interval)	5KM AL 65% + 12 x 500 1'55-1'58r1' (interval)	85' al 75%
<b>M</b>	RC	RC	RC	RC
<b>X</b>	D	D	D	D
<b>J</b>	25' cc + 12 x 40''(90%)-40'' (65%) r1'	25' cc + 16 x 40''(90%)-40'' (65%) r1'	25' cc + 20 x 40''(90%)-40'' (65%) r1'	45' 75%-80%
<b>V</b>	30' cc + GYM + 10' al 85%	30' cc + 4x4xcuestas de 12'' (cada bkloque de 4 al trote 2') + 2 km	30' cc + GYM + 15' al 85%	30' cc + 10 cuestas de 200m + 2 km al 85%
<b>S</b>	D	D	D	D
<b>D</b>	RITMOS 30' cc + 12 km 5'20''	RITMOS 30' cc + 13 km 5'20''	RITMOS 30' cc + 14km 5'20''	RITMOS 30' cc + 10 km 5'10''

**MES 3**

Dias	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5
<b>L</b>	RODAJE DE 45´al 70%	RODAJE DE 50´al 70%	RODAJE DE 55´al 70%	RODAJE DE 60´al 70%	40´CC 80%
<b>M</b>	D	D	D	D	D
<b>X</b>	20´cc + FARLECK DE 20´ 1´ al 85 % 1´AL 65%	30´cc + 6 cuestas de 80 metros recuperacion activa de 2´+ 2k al 85 %	d	20´cc + FARLECK DE 30´ 2´ al 85 % 2´AL 65%	20´CC + 6X1K AL 85% 90% R 2
<b>J</b>	RODAJE DE 45´al 70%	30´cc + 10 x 3´´ al 85% r 1 30" activa	30´cc + 2x7 x 3´ al 85% r 1´ 30" activa R 3´parado	30´cc + 3x15´ a ritmo de 5 r2´ parado	d
<b>V</b>	30´cc + 6 cambios de 5´al 85% y recuperacion al 65% de 2´	50´CC al 80%	RODAJE DE 55´al 70%	10k suaves 65-70%	30´cc + 8cuestas de 80 metros recuperacion activa de 2´+ 3k al 85 %
<b>S</b>	D	D	D	D	RODAJE DE 60´al 70%
<b>D</b>	30´cc + 4km a ritmo de la marathon	30´cc + 6km a ritmo de 5´05-5´10"	30´cc + 6km a ritmo de 5´05-5´10"	RODAJE DE 75´ AL 70%	<b>TEST DE 8KM</b>