

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	KM
1	60' rodaje + 3 rectas de 80 metros en progresión		20' S + 8x1000m (Rec: 1'30'')(Ritmo de 4'45 a 4'10')+ 10' S	35' Rodaje Suave	35' Rodaje Vivo		85 min rodaje + estiramientos	
2	60' rodaje + 3 rectas de 80 metros en progresión		20' S + 5x2000m (Rec: 2')(Ritmo de 9'30 a 8'20')+ 10' S	40' Rodaje Suave	40' Rodaje Vivo		90 min rodaje + estiramientos	
3	55' rodaje + 3 rectas de 80 metros en progresión		20' S + 2x4000m (Rec: 3')(Ritmo de 18' a 17')+ 10' S	40' Rodaje Suave	40' Rodaje vivo		80 min rodaje + estiramientos	
4	60' rodaje + 3 rectas de 80 metros en progresión		20' S + 3x3000m (Rec: 3')(Ritmo de 13'30 a 12'20')+ 10' S	40' Rodaje Suave	40' Rodaje Vivo		80 min rodaje + estiramientos	
5	60' rodaje + 3 rectas de 80 metros en progresión		20' S + 2x4000m (Rec: 3')(Ritmo de 18' a 17')+ 10' S	45' Rodaje Suave	45' Rodaje Vivo		85 min rodaje + estiramientos	
6	65' rodaje + 3 rectas de 80 metros en progresión		20' S + 2x5000m (Rec: 3')(Ritmo de 22' a 20'30'')+ 10' S	45' Rodaje Suave	45' Rodaje Vivo		90 min rodaje + estiramientos	
7	40' rodaje + 3 rectas de 80 metros en progresión		20' S + 5x1000m (Rec: 1')(Ritmo de 4'30 a 4'05'')+ 5' S	30' Rodaje Suave	30' Suaves		Media Maratón	
		R= Rodaje ritmo Cómodo	F: Rodaje Fuerte	S= rodaje ritmo mas suave				