

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Setmana	Activitat de força <i>(opcional)</i>	Cursa + Força	Activitat de força <i>(opcional)</i>	Sèries / Ritme	Activitat recuperació <i>(opcional)</i>	Intervàlic - curtes	Cursa llarga
1	Descans	Cursa continua 8 km	Descans	Escalfament 2 km + 6 x 500 ritme comp (rec 1'30'')	Descans	Escalfament 2k + 2' cursa x 2 + 1' C + 1' S + 1' F x 8	Cursa continua 8 km
2	Descans	Cursa continua 8 km	Descans	Escalfament 2 km + 8 x 500 ritme comp (rec 1'30'')	Descans	Escalfament 2k + 2' cursa x 2 + 1' C + 2' S + 1' F x 6	Cursa continua 8 km
3	Descans	Cursa 2 km + 6 pujades 50 m / baixada al trot + 1 km suau	Descans	Escalfament 2 km + 4 x 1000 ritme comp (rec 1'30'')	Descans	Escalfament 4' + (8' CC + 4 series 100m (rec 1') x 2	Cursa continua 10 km
4	Descans	Cursa 2 km + 8 pujades 50 m / baixada al trot + 1 km suau	Descans	Escalfament 2 km + 6 x 1000 ritme comp (rec 1'30'')	Descans	Escalfament 2km + 4 series de 100 m (rec 1') + 2 series de 400 m (rec 2') + 1 km suau	Cursa continua 10 km
5	Descans	Cursa 3 km + 10 pujades 50 m / baixada al trot + 1 km suau	Descans	Escalfament 2 km + 8 x 1000 ritme comp (rec 1'30'')	Descans	Escalfament 2 km + canvis de ritme (1' fuerte, 1' suau, 2' F., 2' S., 3' F., 3' S., 2' F., 2' S., 1' F., 1' S.) + 1 km suau	Cursa continua 12 km
6	Descans	Cursa 3 km + 12 pujades 50 m / baixada al trot + 1 km suau	Descans	Escalfament 2 km + 12 x 500 ritme comp (rec 1'30'')	Descans	Escalfament 2km + 6 series de 400 m (rec 1') + 2 series de 800 m (rec 2') + 1 km suau	Cursa continua 12 km
7	Descans	Cursa 5 km + 10 pujades 50 m / baixada al trot + 1 km suau	Descans	Escalfament 4 km + 12 series de 2' (rit 10k) (rec 1') + 1 km suau	Descans	Escalfament 2 km + 5 series de 1000 m (rec 1') + 1 km suau	Cursa continua 10 km
8	Descans	Cursa 5 km + 12 pujades 100 m / baixada al trot + 1 km suau	Descans	Escalfament 4 km + 3 series de 8' (rit comp) (rec 2') + 1 km suau	Descans	Escalfament 2 km + 6 series de 1000 m (rec 1') + 1 km suau	Cursa continua 10 km

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Setmana	Activitat de força <i>(opcional)</i>	Cursa + Força	Activitat de força <i>(opcional)</i>	Sèries / Ritme	Activitat recuperació <i>(opcional)</i>	Intervàlic - curtes	Cursa llarga
9	Descans	2 km suaus + 5 km (ritme 10k) + 1k suau	Descans	Escalfament 2 km + series de 4' + 4' + 6' + 4' + 4' (rec 2' entre series) + 1 km suau	Descans	Escalfament 2 km + canvis de ritme (1' fuerte, 1' suau, 2' F., 2' S., 3' F., 3' S., 2' F., 2' S., 1' F., 1' S.) + 1 km suau	Cursa continua 12 km
10	Descans	3 km suaus + 6 km (ritme 10k) + 1k suau	Descans	Escalfament 4 km + 10 series de 2' (rit 10k) (rec 1') + 1 km suau	Descans	Escalfament 2km + 3 series 2000 (rec 3') + 1 km suau	Cursa continua 8 km
11	Descans	Cursa 4 km + 10 pujades 50 m / baixada al trot + 1 km suau	Descans	Escalfament 4 km + 10 series de 2' (rit 10k) (rec 1') + 1 km suau	Descans	Escalfament 3 km + canvis de ritme (4' fuerte, 2' suau, 4' F., 2' S., 3' F., 1' S., 2' F., 1' S., 1' F., 1' S.) + 1 km suau	Cursa continua 8 km
12	Descans	Escalfament 4 km + 4 Series de 800 m (rec 1'30'') + 1 km suau	Descans	Cursa 5 km per sensacions	Descans	Opcional: 3km suaus + 5 x 50m sprint	