

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
Setmana	Activitat de força <i>(opcional)</i>	Força + Caco	Activitat de força <i>(opcional)</i>	Ritme	Activitat recuperació <i>(opcional)</i>	Cursa	Descans
1	Descans	1' caminant + 2' cursa x 6 + exercici de força (1)	Descans	1' caminant + 2' cursa x 6 + exercici de força (2)	Descans	Cursa continua 20'	Descans
2	Descans	1' caminant + 2' cursa x 8 + exercici de força (1)	Descans	1' caminant + 2' cursa x 8 + exercici de força (2)	Descans	Cursa continua 20'	Descans
3	Descans	1' caminant + 2' cursa x 10 + exercici de força (1)	Descans	Escalfament 4' + 20' CC + exercicis força (2)	Descans	Cursa continua 25'	Descans
4	Descans	1' caminant + 2' cursa x 10 + exercici de força (1)	Descans	Escalfament 4' + 20' CC + exercicis força (2)	Descans	Cursa continua 5 km	Descans
5	Descans	1' caminant + 2' cursa x 10 + exercici de força (1)	Descans	Escalfament 4' + 25' CC + exercicis força (2)	Descans	Cursa continua 7 km	Descans
6	Descans	Cursa 3 km + 12 pujades 50 m / baixada al trot + 1 km suau	Descans	Escalfament 2 km + 4 x 1000 ritmo comp (rec 1'30'')	Descans	Cursa continua 8 km	Descans
7	Descans	Cursa 5 km + 12 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	Cursa continua 8 km	Descans
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	Cursa continua 8 km	Descans

	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	Cursa 8 km	Descans	Escalfament 2 km + series de 4' + 4' + 6' + 4' + 4' (rec 2' entre series) + 1 km suau	Descans	Cursa continua 8 km	Descans
10	Descans	Cursa 3 km + Treball de força + 8 km ritme controlat	Descans	Cursa continua 12 km	Descans	Cursa continua 8 km	Descans
11	Descans	Cursa 4 km + 10 pujades 100 m realizando la bajada al trote + 1 km suau	Descans	Escalfament 4 km + 10 series de 2' (rit 10k) (rec 1') + 1 km suau	Descans	Cursa continua 8 km	Descans
12	Descans	Escalfament 4 km + 4 Series de 800 m (rec 1'30'') + 1 km suau	Descans	Cursa 5 km per sensacions	Descans	Descans	