

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana	Actividad de fuerza <i>(opcional)</i>	Fuerza + Caco	Actividad de fuerza <i>(opcional)</i>	Ritmo	Actividad recuperación <i>(opcional)</i>	Carrera	Descanso
1	Descanso	1' caminando + 2' carrera x 6 + ejercicio de fuerza (1)	Descanso	1' caminando + 2' carrera x 6 + ejercicio de fuerza (2)	Descanso	Carrera continua 20'	Descanso
2	Descanso	1' caminando + 2' carrera x 8 + ejercicio de fuerza (1)	Descanso	1' caminando + 2' carrera x 8 + ejercicio de fuerza (2)	Descanso	Carrera continua 20'	Descanso
3	Descanso	1' caminando + 2' carrera x 10 + ejercicio de fuerza (1)	Descanso	Calentamiento 4' + 20' CC + ejercicios bastante (2)	Descanso	Carrera continua 25'	Descanso
4	Descanso	1' caminando + 2' carrera x 10 + ejercicio de fuerza (1)	Descanso	Calentamiento 4' + 20' CC + ejercicios bastante (2)	Descanso	Carrera continua 5 km	Descanso
5	Descanso	1' caminando + 2' carrera x 10 + ejercicio de fuerza (1)	Descanso	Calentamiento 4' + 25' CC + ejercicios bastante (2)	Descanso	Carrera continua 7 km	Descanso
6	Descanso	Carrera 3 km + 12 subidas 50 m / bajada en el trote + 1 km suave	Descanso	Calentamiento 2 km + 4 x 1000 ritmo comp (rec. 1'30"')	Descanso	Carrera continua 8 km	Descanso
7	Descanso	Carrera 5 km + 12 subidas 50 m / bajada en el trote + 1 km suave	Descanso	Calentamiento 4 km + 12 series de 2' (rito 10k) (rec 1') + 1 km suave	Descanso	Carrera continua 8 km	Descanso

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana	Actividad de fuerza <i>(opcional)</i>	Fuerza + Caco	Actividad de fuerza <i>(opcional)</i>	Ritmo	Actividad recuperación <i>(opcional)</i>	Carrera	Descanso
8	Descanso	Carrera 5 km + 12 subidas 100 m / bajada en el trote + 1 km suave	Descanso	Calentamiento 4 km + 3 series de 8' (rit comp) (rec 2') + 1 km suave	Descanso	Carrera continua 8 km	Descanso
9	Descanso	Carrera 8 km	Descanso	Calentamiento 2 km + series de 4' + 4' + 6' + 4' + 4' (rec 2' entre series) + 1 km suave	Descanso	Carrera continua 8 km	Descanso
10	Descanso	Carrera 3 km + Trabajo de fuerza + 8 km ritmo controlado	Descanso	Carrera continua 12 km	Descanso	Carrera continua 8 km	Descanso
11	Descanso	Carrera 4 km + 10 subidas 100 m realizando la bajada en el trote + 1 km suave	Descanso	Calentamiento 4 km + 10 series de 2' (rito 10k) (rec 1') + 1 km suave	Descanso	Carrera continua 8 km	Descanso
12	Descanso	Calentamiento 4 km + 4 series de 800 m (rec. 1'30") + 1 km suave	Descanso	Carrera 5 km por sensaciones	Descanso	Descanso	