

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana	Actividad de fuerza <i>(opcional)</i>	Carrera + Fuerza	Actividad de fuerza <i>(opcional)</i>	Series / Ritmo	Actividad recuperación <i>(opcional)</i>	Interválico - cortas	Carrera larga
1	Descanso	2' caminando + 20' carrera	Descanso	Calentamiento 2 km + 6 x 500 ritmo comp (rec 1'30'')	Descanso	Calentamiento 1' caminando + 2' carrera x 2 + 1' C + 1' S + 1' F x 8	Carrera continua 5 km
2	Descanso	1' caminando + 2' carrera x 8 + ejercicio de fuerza (2)	Descanso	Calentamiento 2 km + 8 x 500 ritmo comp (rec 1'30'')	Descanso	Calentamiento 1' caminando + 2' carrera x 2 + 1' C + 2' S + 1' F x 6	Carrera continua 5 km
3	Descanso	1' caminando + 2' carrera x 10 + ejercicio de fuerza (1)	Descanso	Calentamiento 2 km + 4 x 1000 ritmo comp (rec 1'30'')	Descanso	Calentamiento 4' + 8' CC + 4 series 100m (rec. 1') x 2	Carrera continua 7 km
4	Descanso	1' caminando + 2' carrera x 10 + ejercicio de fuerza (2)	Descanso	Calentamiento 2 km + 6 x 1000 ritmo comp (rec. 1'30'')	Descanso	Calentamiento 2km + 4 series de 100 m (rec 1') + 2 series de 400 m (rec 2') + 1 km suave	Carrera continua 7 km
5	Descanso	1' caminando + 2' carrera x 10 + ejercicio de fuerza (1)	Descanso	Calentamiento 2 km + 8 x 1000 ritmo comp (rec 1'30'')	Descanso	Calentamiento 2 km + cambios de ritmo (1' fuerte, 1' suave, 2' F., 2' S., 3' F., 3' S., 2' F., 2' S., 1' F., 1' S.) + 1 km suave	Carrera continua 8 km
6	Descanso	Carrera 3 km + 12 subidas 50 m / bajada en el trote + 1 km suave	Descanso	Calentamiento 2 km + 12 x 500 ritmo comp (rec 1'30'')	Descanso	Calentamiento 2km + 4 series de 400 m (rec 1') + 2 series de 800 m (rec 2') + 1 km suave	Carrera continua 8 km
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	Calentamiento 2 km + 4 series de 1000 m (rec. 1') + 1 km suave	Carrera continua 10 km

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana	Actividad de fuerza <i>(opcional)</i>	Cursa + Fuerza	Actividad de fuerza <i>(opcional)</i>	Series / Ritmo	Actividad recuperación <i>(opcional)</i>	Interválico - cortas	Carrera larga
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	Calentamiento 4 km + 3 bloques de series de 500 m + 1000 m (rec. 1') + 1 km suave	Carrera continua 10 km
9	Descanso	Carrera 8 km	Descanso	Calentamiento 2 km + series de 4' + 4' + 6' + 4' + 4' (rec. 2' entre series) + 1 km suave	Descanso	Calentamiento 2 km + cambios de ritmo (1' fuerte, 1' suave, 2' F., 2' S., 3' F., 3' S., 2' F., 2' S., 1' F., 1' S.) + 1 km suave	Carrera continua 12 km
10	Descanso	Carrera 3 km + Trabajo de fuerza + 8 km ritmo controlado	Descanso	Calentamiento 4 km + 10 series de 2' (rido 10k) (rec 1') + 1 km suave	Descanso	Calentamiento 2km + 3 series 2000 (rec 3') + 1 km suave	Carrera continua 8 km
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	Calentamiento 3 km + cambios de ritmo (4' fuerte, 2' suave, 4' F., 2' S., 3' F., 1' S., 2' F., 1' S., 1' F., 1' S.) + 1 km suave	Carrera continua 8 km
12	Descanso	Calentamiento 4 km + 4 series de 800 m (rec. 1'30") + 1 km suave	Descanso	Carrera 5 km por sensaciones	Descanso	Opcional: 3km suaves + 5 x 50m sprint	