

| | lunes | martes | miércoles | jueves | viernes | sábado | domingo |
|-----------|------------|---------------------|-----------|----------|------------------------------|----------|---------|
| 1º Semana | Del 07/02 | Al 13/02 | | | | | |
| | 50'+ 8x100 | 20'+30' (6'/km)+15' | Descanso | Descanso | 8x1km (recuperar 3') a 5'40" | Descanso | 90' |
| 2º Semana | Del 14/02 | Al 20/02 | | | | | |
| | 50'+ 8x100 | 20'+30' (6'/km)+15' | Descanso | Descanso | 8x1km (recuperar 3') a 5'40" | Descanso | 90' |
| 3º Semana | Del 21/02 | Al 27/02 | | | | | |
| | 50'+ 8x100 | 20'+30' (6'/km)+15' | Descanso | Descanso | 8x1km (recuperar 3') a 5'40" | Descanso | 90' |
| 4º Semana | Del 28/02 | Al 06/03 | | | | | |

| | lunes | martes | miércoles | jueves | viernes | sábado | domingo |
|-----------|-------------|-----------------------|-----------|----------------|-------------------------------|----------|---------------|
| 1º Semana | Del 07/03 | Al 13/03 | | | | | |
| | 75' a 6'/km | 1x30'+1x15' (5'50/km) | Descanso | 75' (+/- 16km) | 4x4km (5'40/km). Recuperar 5' | Descanso | 2h30' (6'/km) |
| 2º Semana | Del 14/03 | Al 20/03 | | | | | |
| | 75' a 6'/km | 1x30'+1x15' (5'50/km) | Descanso | 75' (+/- 16km) | 4x4km (5'40/km). Recuperar 5' | Descanso | 2h30' (6'/km) |
| 3º Semana | Del 21/03 | Al 27/03 | | | | | |
| | 75' a 6'/km | 1x30'+1x15' (5'50/km) | Descanso | 75' (+/- 16km) | 4x4km (5'40/km). Recuperar 5' | Descanso | 2h30' (6'/km) |
| 4º Semana | Del 28/03 | Al 03/04 | | | | | |
| | 75' a 6'/km | 1x30'+1x15' (5'50/km) | Descanso | 75' (+/- 16km) | 4x4km (5'40/km). Recuperar 5' | Descanso | 2h30' (6'/km) |

| | lunes | martes | miércoles | jueves | viernes | sábado | domingo |
|-----------|-----------|-------------------------|-----------|----------------|------------------------------|----------|------------------|
| 1º Semana | Del 04/04 | Al 10/04 | | | | | |
| | 70' | 2X7km (5'40/km). Recupé | Descanso | 75' (+/- 16km) | 10x10km (5'30). Recuperar 2' | Descanso | 2h30' (+/- 27km) |
| 2º Semana | Del 11/04 | Al 17/04 | | | | | |
| | 70' | 2X7km (5'40/km). Recupé | Descanso | 75' (+/- 16km) | 10x10km (5'30). Recuperar 2' | Descanso | 1h45' |
| 3º Semana | Del 18/04 | Al 24/04 | | | | | |
| | 70' | 2X7km (5'40/km). Recupé | Descanso | 75' (+/- 16km) | 10x10km (5'30). Recuperar 2' | Descanso | 2h30' (+/- 27km) |
| 4º Semana | Del 25/04 | Al 01/05 | | | | | |
| | 70' | 2X7km (5'40/km). Recupé | Descanso | 75' (+/- 16km) | 10x10km (5'30). Recuperar 2' | Descanso | 1h45' |

Del 02/05 Al 08/05 Correr

Descanso

Correr

Correr

Viajar

Dormir

Maratón