

1º Semana	Del 07/02	Al 13/02	<b>lunes</b>	<b>martes</b>	<b>miércoles</b>	<b>jueves</b>	<b>viernes</b>	<b>sábado</b>	<b>domingo</b>
			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	50'+ 8x100	20'+30' (6'/km)+15'	Descanso	Descanso	8x1km (recuperar 3') a 5'40"	Descanso	90'
1º Semana	Del 07/03	Al 13/03	<b>lunes</b>	<b>martes</b>	<b>miércoles</b>	<b>jueves</b>	<b>viernes</b>	<b>sábado</b>	<b>domingo</b>
			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)
1º Semana	Del 04/04	Al 10/04	<b>lunes</b>	<b>martes</b>	<b>miércoles</b>	<b>jueves</b>	<b>viernes</b>	<b>sábado</b>	<b>domingo</b>
			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