

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
1ª SEMANA	(5km)+(12x100m)+(2km)	Descanso	8km	Descanso	(4km)+(12x1'; R1')+(2km)	Descanso	12km
2ª SEMANA	(5km)+(15x100m)+(2km)	Descanso	9km	Descanso	(4km)+(3x10'; R3')+(2km)	Descanso	13km
3ª SEMANA	(5km)+(18x100m)+(2km)	Descanso	10km	Descanso	(4km)+(15x1'; R1')+(2km)	Descanso	13km
4ª SEMANA	10km	Descanso	(4km)+(6x1 km; R3')+(2km)	Descanso	8km	Descanso	15km
5ª SEMANA	(5km)+(12x100m)	Descanso	6km	Descanso	(4km)+(12x1'; R1')	Descanso	10km
6ª SEMANA	(5km)+(15x100m)	Descanso	7km	Descanso	(4km)+(3x10'; R3')	Descanso	11km
7ª SEMANA	(5km)+(18x100m)	Descanso	8km	Descanso	(4km)+(15x1'; R1')	Descanso	11km
8ª SEMANA	8km	Descanso	(4km)+(2x2km; R3')	Descanso	6km	Descanso	Carrera