

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1ª SEMANA	50' + 8x100	20+30' (6'/km)+15'	Descanso	Descanso	8x1km (recuperar 3') a 5'40"	Descanso	90'
2ª SEMANA	50' + 8x100	20+30' (6'/km)+15'	Descanso	Descanso	8x1km (recuperar 3') a 5'40"	Descanso	90'
3ª SEMANA	50' + 8x100	20+30' (6'/km)+15'	Descanso	Descanso	8x1km (recuperar 3') a 5'40"	Descanso	90'
4ª SEMANA	50' + 8x100	20+30' (6'/km)+15'	Descanso	Descanso	8x1km (recuperar 3') a 5'40"	Descanso	90'

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
5ª SEMANA	75' a 6'/km	1x30'+1x15' (5'50/km)	Descanso	75' (+/- 15km)	4x4km (5'40/km). Recuperar 5'	Descanso	2h30' (6'/km)
6ª SEMANA	75' a 6'/km	1x30'+1x15' (5'50/km)	Descanso	75' (+/- 15km)	4x4km (5'40/km). Recuperar 5'	Descanso	2h30' (6'/km)
7ª SEMANA	75' a 6'/km	1x30'+1x15' (5'50/km)	Descanso	75' (+/- 15km)	4x4km (5'40/km). Recuperar 5'	Descanso	2h30' (6'/km)
8ª SEMANA	75' a 6'/km	1x30'+1x15' (5'50/km)	Descanso	75' (+/- 15km)	4x4km (5'40/km). Recuperar 5'	Descanso	2h30' (6'/km)

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
9ª SEMANA	70'	2X7km (5'40/km). Recuperar 7'	Descanso	75' (+/- 16km)	10x1km (5'30). Recuperar 2'	Descanso	2h30' (+/- 27km)
10ª SEMANA	70'	2X7km (5'40/km). Recuperar 7'	Descanso	75' (+/- 16km)	10x1km (5'30). Recuperar 2'	Descanso	1h45'
11ª SEMANA	70'	2X7km (5'40/km). Recuperar 7'	Descanso	75' (+/- 16km)	10x1km (5'30). Recuperar 2'	Descanso	2h30' (+/- 27km)
12ª SEMANA	70'	2X7km (5'40/km). Recuperar 7'	Descanso	75' (+/- 16km)	10x1km (5'30). Recuperar 2'	Descanso	1h45'
							Maratón