

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

6

20' Cal + 20' z2 + 5' z4 + 10' z2 + 10' Vc + Est / Starter: descanso

13

15' Cal + 5' z2 + 5' z3 + 20' z2 + 10' Vc + Est / Starter: descanso

20

20' Cal + 4x(4z2 + 1'z1 + 2'z4 + 1'z1) + 15' Vc + Est / Starter: descanso

27

20' Cal + 4x(4'z2 + 1'z1 + 2'z4 + 1'z1) + 15' Vc + Est / Starter: descanso

7

15' Cal + TC 10' + 1000 + 500 + 1000 + 400 + 1000 + 300 (z4 1000 y z5 resto) r:1' + 5' Vc + Est

14

20' + 6 x Circuito CU 1k r:2' + 10' Vc + Est

21

20' Cal + CF 20' + 10' Vc + Est

28

15' Cal + 4xS. Triangulares (300m subida z4 r:45'' + 300m bajada z3 r:45'' + 400m z4 r:3') + 10' Vc + Est

1

DESCANSO

8

DESCANSO

15

DESCANSO

22

DESCANSO

29

DESCANSO

2

20' Cal + 6x1000 z4 r:2' + 10' Vc + Est

9

15' Cal + TC 10' + Fk 6x(1'z4 + 1'z1 + 2'z4 + 1'z1) + 5' Vc + Est

16

15' Cal + 2000z4 r:3' + 5x400z5 r:2' * (10 sentadillas antes de cada serie) + 10' Vc + Est

23

15' Cal + 10' TC + 3x1500 (500z2, 500z3, 500z4) r:3' + 10' Vc + Est

30

15' Cal + CF 20' + 3000z3 + 5' Vc + Est

3

65' CC z1 + Est / Starter: descanso

10

50' CC z1 / Starter: descanso

17

15' Cal + 30' z2 + 5' Vc + Est / Starter: descanso

24

70' CC z1-z2 + Est / Starter: descanso

31

15' Cal + 20' z2 + 10' z3 + 5' Vc + Est

4

Salida Trail 3h30 y 1100+ Starter: 2h y 500+

11

SALIDA TRIBU



18

DESCANSO

25

SALIDA TRIBU



5

DESCANSO

12

DESCANSO

19






Salida Trail 3h45 picos z3-z4 / Starter: 2h30 trail picos z3

26

DESCANSO



Todos los días que se entrene hacer estiramientos y 10-15' de trabajo y lumbar

Z1 = 68% - 74%		Z1=Ritmo Ligero
Z2 = 75% - 82%		Z2=Ritmo Normal
Z3 = 83% - 87%		Z3=Ritmo Alto
Z4 = 88% - 93%		Z4=Ritmo Submáximo
Z5 = 94% - 100%		Z5=Ritmo Máximo



Cal = Calentamiento
Vc = Vuelta a la calma
r = Recuperación
Fk = Fartlek
TC = Técnica de carrera
Est = Estiramientos
CF = Circuito de fuerza
CU = Cuestas
ac = aceleraciones
CC = Carrera continua
CORE = Trabajo abdominal y lumbar
FE = Fuerza en escaleras
CaCo = Caminar Correr