

SEMANA 1

L	M	X	J	V	S	D
DESCAN SO	<u>Correr</u> TIEMPO: 45' INTENSIDAD: Suave <u>Progresio nes</u> DISTANCIA: 80m REPETICION ES: 6 RECUPERACI ÓN: 1' <u>Circuito de fuerza</u>	DESCAN SO	<u>Correr</u> TIEMPO: 20' INTENSIDAD : Muy suave <u>Cambios de ritmo</u> REPETICION ES: 8 INTENSIDAD : 1' rápido + 1'30" suave RECUPERACI ÓN: 2' <u>Correr</u> TIEMPO: 15' INTENSIDAD : Suave <u>Circuito core medio</u>	DESCAN SO	DESCAN SO	<u>Andar + Correr</u> TIEMPO: 90'-100 INTENSID AD: Desnivel positivo de 300m a 500m <u>Estirar</u>

SEMANA 2

L	M	X	J	V	S	D
DESCA NSO	<u>Correr</u> TIEMPO: 50' INTENSIDA D: Suave <u>Técnica de carrera</u> TIEMPO: 10' <u>Rectas</u> DISTANCI A: 50m REPETICIO NES: 8 INTENSIDA D: Alta <u>Circuito de fuerza</u> INTENSIDA D: Elige un ejercicio de brazos y otro de piernas	DESCA NSO	<u>Correr</u> TIEMPO: 20' INTENSIDA D: Calentamiento <u>Cuestas</u> TIEMPO: 1'30" a ritmo de tu umbral anaeróbico REPETICION ES: 8 INTENSIDA D: Pendiente media RECUPERA CIÓN: 2' <u>Correr</u> TIEMPO: 15' INTENSIDA D: Suave <u>Circuito core medio</u>	DESCA NSO	DESCA NSO	<u>Andar + Correr</u> TIEMPO: 100'-120' INTENSID AD: Desnivel positivo de 400m a 700m. Puedes sustituirlo por bici <u>Estirar</u> TIEMPO: 20'

SEMANA 3

L	M	X	J	V	S	D
DESCANSO	<p><u>Correr</u> TIEMPO: 55' INTENSIDAD: D: Suave</p> <p><u>Salto de comba</u> TIEMPO: 30"-45" REPETICIONES: 5</p> <p><u>Progresiones</u> DISTANCIA: 80 m REPETICIONES: 10 RECUPERACIÓN: 1'</p> <p><u>Circuito de fuerza</u> INTENSIDAD: D: Un ejercicio de piernas y otro de brazos</p>	DESCANSO	<p><u>Correr</u> TIEMPO: 20' INTENSIDAD: D: Suave</p> <p><u>Escaleras</u> TIEMPO: 90" REPETICIONES: 6 INTENSIDAD: D: Subir y bajar en el límite de tu umbral anaeróbico RECUPERACIÓN: 1'30"</p> <p><u>Correr</u> TIEMPO: 20' INTENSIDAD: D: Suave</p> <p><u>Circuito core medio</u></p>	DESCANSO	DESCANSO	<p><u>Andar + Correr</u> TIEMPO: 120'-140' INTENSIDAD: AD: Desnivel positivo de 600m a 800m</p> <p><u>Estirar</u> TIEMPO: 20'</p>

SEMANA 4

L	M	X	J	V	S	D
DESCAN SO	<p>Correr</p> <p>TIEMPO: 55'</p> <p>INTENSID AD: Suave</p> <p>Circuito de fuerza</p> <p>INTENSID AD: Un ejercicio de brazos y otro de piernas</p> <p>Estirar</p> <p>TIEMPO: 20'</p>	DESCAN SO	<p>Correr</p> <p>TIEMPO: 55'</p> <p>INTENSID AD: Suave</p> <p>Circuito de fuerza</p> <p>INTENSID AD: Un ejercicio de brazos y otro de piernas</p> <p>Estirar</p> <p>TIEMPO: 10'</p>	DESCAN SO	DESCAN SO	<p>Andar + Bici</p> <p>TIEMPO: 2-3 horas</p> <p>INTENSIDA D: Elige entre caminata o bici</p> <p>Estirar</p> <p>TIEMPO: 20'</p>

SEMANA 5

L	M	X	J	V	S	D
DESCAN SO	<p>Correr</p> <p>TIEMPO: 20'</p> <p>INTENSIDAD: Suave</p> <p>Cambios de ritmo</p> <p>REPETICION ES: 8</p> <p>INTENSIDAD: 2' a ritmo alto</p> <p>RECUPERACI ÓN: 2'</p> <p>Correr</p> <p>TIEMPO: 15'</p> <p>INTENSIDAD: Suave</p>	DESCAN SO	<p>Correr</p> <p>TIEMPO: 60'</p> <p>INTENSID AD: Suave</p> <p>Circuito de fuerza</p> <p>INTENSID AD: Un ejercicio de brazos y otro de piernas</p> <p>Estirar</p> <p>TIEMPO: 10'</p>	DESCAN SO	DESCAN SO	<p>Andar + Correr</p> <p>TIEMPO: 120'-140'</p> <p>INTENSID AD: Desnivel positivo de 600m a 800m</p> <p>Estirar</p> <p>TIEMPO: 20'</p>

SEMANA 6

L	M	X	J	V	S	D
DESCAN SO	<u>Correr</u> TIEMPO: 20' INTENSIDAD: Suave <u>Cuestas</u> TIEMPO: 2'-3' al límite de tu umbral anaeróbico REPETICION ES: 5 INTENSIDAD: Pendiente media RECUPERACI ÓN: 2' <u>Correr</u> TIEMPO: 20' INTENSIDAD: Suave <u>Circuito core medio</u>	DESCAN SO	<u>Correr</u> TIEMPO: 60' INTENSID AD: Suave <u>Circuito de fuerza</u> INTENSID AD: Un ejercicio de brazos y otro de piernas <u>Estirar</u> TIEMPO: 10'	DESCAN SO	DESCAN SO	<u>Andar + Correr</u> TIEMPO: 180' INTENSID AD: Desnivel positivo de 800m a 1.200m <u>Estirar</u> TIEMPO: 20'

