

1ª semana.

- **Día 1: Descanso**
- **Día 2:** 35 minutos de ritmo suave en terreno llano + circuito fortalecimiento gimnasio (1 vuelta)
- **Día 3: Descanso**
- **Día 4:** 40 minutos de ritmo suave en terreno llano + 10 minutos progresivos o 4 series de 400 metros + 10 minutos de recuperación al trote.
- **Día 5: Descanso**
- **Día 6:** 50 minutos de ritmo suave en terreno técnico sin desnivel o ciclismo de montaña
- **Día 7:** CA-CO (caminar-correr) 1,5 horas

2ª semana.

- **Día 1: Descanso**
- **Día 2:** 40 minutos de ritmo suave en terreno llano + circuito fortalecimiento gimnasio (2 vueltas)
- **Día 3: Descanso**
- **Día 4:** 25 minutos de ritmo suave en terreno llano + Fartlek 1-2-3-2-1 + 15 minutos de recuperación al trote.
- **Día 5: Descanso**
- **Día 6:** 60 minutos ritmo suave por terreno técnico sin desnivel o ciclismo de carretera
- **Día 7:** CA-CO 2 horas

3ª semana.

- **Día 1: Descanso**
- **Día 2:** 35 minutos de ritmo suave en terreno llano + circuito fortalecimiento gimnasio (2 vueltas)
- **Día 3: Descanso**
- **Día 4:** Subir escalones (3 series de 20 escalones) + 30 minutos de ritmo suave en terreno llano + 10-12 cuestas (7-10%, 30 segundos) con recuperación al trote al bajar + 15 minutos de recuperación al trote.
- **Día 5: Descanso**
- **Día 6:** 50 minutos de ritmo variable en terreno montañoso variado (apretando en subidas cortas y descendiendo rápido las bajadas).
- **Día 7:** CA-CO 2 horas y media o ciclismo de montaña.

4ª semana.

- **Día 1: Descanso**
- **Día 2:** 35 minutos de ritmo suave en terreno llano o natación + circuito fortalecimiento gimnasio (3 vueltas)
- **Día 3: Descanso**
- **Día 4:** 40 minutos de ritmo suave en terreno técnico sin desnivel + 6 progresiones/series de 250 metros + 10 minutos de recuperación al trote.
- **Día 5: Descanso**
- **Día 6: Descanso activo** – Estiramientos pasivo-estáticos tren inferior + abdominales o ejercicios Yoga/Pilates.
- **Día 7:** Disputar prueba en asfalto. A elegir entre 10k o 21k.

5ª semana.

- **Día 1: Descanso**
- **Día 2:** Fuerza específica (saltos y multisaltos) + 60 minutos de ritmo suave en terreno técnico sin desnivel.
- **Día 3: Descanso**
- **Día 4:** 35 minutos de ritmo suave en terreno llano + Fartlek 1-2-3-4-3-2-1 + 15 minutos de recuperación al trote.
- **Día 5: Descanso**
- **Día 6:** 55 minutos de ritmo variable en terreno montañoso variado (aumentando nivel técnico).
- **Día 7:** CA-CO 2 horas y media.

6ª semana.

- **Día 1: Descanso**
- **Día 2:** 45 minutos de ritmo suave en terreno llano + 8 progresiones de 150 metros + 10 minutos de recuperación al trote.
- **Día 3: Descanso**
- **Día 4:** 30 minutos de ritmo suave en terreno llano + 10-12 cuestas (12-15%, 30-45 segundos) con recuperación al trote al bajar + 10 minutos de recuperación al trote.
- **Día 5: Descanso**
- **Día 6:** 55 minutos de ritmo variable en terreno montañoso variado (aumentando nivel técnico).
- **Día 7: Descanso activo** – Estiramientos pasivo-estáticos tren inferior + abdominales o 30 minutos de natación.

7ª semana.

- Día 1: **Descanso**
- Día 2: 30 minutos de ritmo suave en terreno llano + Fartlek (6 repeticiones de 2 minutos) + 15 minutos de recuperación al trote.
- Día 3: **Descanso**
- Día 4: 30 minutos de ritmo suave en terreno montañoso variado + 6-8 Cuestas (10-12%, 45-60 segundos) con recuperación al trote al bajar + 10 minutos de progresión en terreno técnico sin desnivel + 10 minutos de recuperación al trote.
- Día 5: **Descanso**
- Día 6: 12-15 km de carrera en terreno montañoso variado a ritmo variable.
- Día 7: CA-CO 1 hora y media.

8ª semana.

- Día 1: **Descanso**
- Día 2: 35 minutos de ritmo suave en terreno montañoso variado + fuerza específica (3 series de 10-20 escalones).
- Día 3: **Descanso**
- Día 4: 30 minutos de ritmo suave en terreno llano + 6-8 cuestas (8-10%, 45 segundos) + 10 minutos de recuperación al trote.
- Día 5: 30 minutos de ritmo suave en terreno llano + 3 progresiones de 200 metros + 10 minutos de recuperación al trote.
- Día 6: **Descanso**
- Día 7: **Día de competición** (10-21 km)