

Semana 1

- **Lunes:** 60 min. cc + 10 x 30 metros sprint + Rec + CT
- **Martes:** 15 min. cc + 30 min. F (3 min. f + 2 min. r) + 10 min. TC + 5 min. cc
- **Miércoles:** Descanso
- **Jueves:** 15 min. cc + 10 x 500 metros f 1 min. r + 15 min. cc
- **Viernes:** Descanso
- **Sábado:** 15 min. cc + 20 min. a 4'20/km + 10 min. cc
- **Domingo:** 2 horas de ejercicio sin impacto (bici, natación, etc...)

Semana 2

- **Lunes:** 70 min. cc + 7 x 60 metros sprint + Rec + CT
- **Martes:** 15 min. cc + 30 min. F (4 min. f + 1 min. r) + 10 min. TC + 5 min. cc
- **Miércoles:** Descanso
- **Jueves:** 15 min. cc + 8 x 800 metros a 4'00/km 1:30 min. r + 15 min. cc
- **Viernes:** 40 min. P + 10 min TC + 10 min. Core
- **Sábado:** 15 min. cc + 25 min. a 4'20/km + 10 min. cc
- **Domingo:** 2 horas de ejercicio sin impacto (bici, natación, etc...)

Semana 3

- **Lunes:** 70 min. cc + 5 x 80 metros sprint + Rec + CT
- **Martes:** 15 min. cc + 35 min. F (5 min. f + 1 min. r) + 10 min. TC + 5 min. cc
- **Miércoles:** Descanso
- **Jueves:** 15 min. cc + 7 x 1.000 metros a 4'10/km 2 min. r + 15 min. cc
- **Viernes:** 40 min. P + 10 min. TC + 10 min. core
- **Sábado:** 15 min. cc + 2 x 20 min. a 4'20/km 3 min. r + 10 min. cc
- **Domingo:** 2 horas de ejercicio sin impacto (bici, natación, etc...)

Semana 4

- **Lunes:** 60 min. cc + CT
- **Martes:** 15 min. cc + 2 x 2.000 metros + 2 x 1.000 metros a 4'00/km 3 min. r + 15 min. cc
- **Miércoles:** Descanso
- **Jueves:** 15 min. cc + 15 x 200 metros f 100 metros r + 15 min. cc
- **Viernes:** Descanso
- **Sábado:** 30 min. cc + 5 x 30 metros
- **Domingo:** Test Carrera 10k en 41 minutos

Semana 5

- **Lunes:** 40 min. cc + 8 x 50 metros sprint + Rec + CT
- **Martes:** 15 min. cc + 30 min. F (3 min. f + 2 min. r) + 15 min. cc
- **Miércoles:** Descanso
- **Jueves:** 15 min. cc + 12 x 400 metros f 1 min. r + 15 min. cc
- **Viernes:** 40 min. P + 10 min. TC + 10 min. core
- **Sábado:** 15 min. cc + 40 min. RC + 10 min. cc
- **Domingo:** 2 horas de ejercicio sin impacto (bici, natación, etc...)

Semana 6

- **Lunes:** 70 min. cc + 8 x 80 metros sprint + Rec + CT
- **Martes:** 15 min. cc + 2 x 5.000 metros a 4'20/km 5 min. r + 15 min. cc
- **Miércoles:** Descanso
- **Jueves:** 15 min. cc + 5 x 1.500 metros a 4'00/km. 3 min. r + 15 min. cc
- **Viernes:** Descanso
- **Sábado:** 40 min. P + 10 min. TC + 10 min. core
- **Domingo:** 2 horas de ejercicio sin impacto (bici, natación, etc...)

Semana 7

- **Lunes:** 70 min. cc + 6 x 100 metros sprint + Rec + CT
- **Martes:** 15 min. cc + (3 x 1.000 metros a 4'00/km 1:30 min. r) + (4 x 500 metros f 1 min. r) + (3 x 1.000 metros a 4'00/km 1:30 min. r) + 15 min. cc
- **Miércoles:** Descanso
- **Jueves:** 15 min. cc + (1 x 3.000 metros a 4'20/km 2 min. r) + (2 x 2.000 metros a 4'10/km 2 min. r) + (2 x 1.000 metros a 4'00/km 2 min. r) + 15 min. cc
- **Viernes:** 40 min. P + 10 min. TC + 10 min. core
- **Sábado:** 15 min. cc + 20 min. a 4'30/km + 15 min. a 4'20/km + 15 min. a 4'15/km + 5 min. a 4'10/km + 10 min. cc
- **Domingo:** 2 horas de ejercicio sin impacto (bici, natación, etc...)

Semana 8

- **Lunes:** 60 min. cc
- **Martes:** 15 min. cc + 5 x 1.000 metros a 4'00/km 1:30 min. r + 15 min. cc
- **Miércoles:** Descanso
- **Jueves:** 15 min. cc + (4 x 500 f 1 min. r) + (5 x 300 metros f 1 min. r) + 15 min. cc
- **Viernes:** Descanso
- **Sábado:** 30 min. cc + 5 x 30 metros
- **Domingo:** Carrera Media maratón 21K en 1:35 horas ¡Suerte!

Leyenda:

- **CC:** Carrera continua
- **r:** recuperación
- **Rec:** Carrera de recuperación al trote
- **TC: Técnica de carrera**
- **F: Fartlek**
- **f:** Fuerte
- **P: Progresivo**
- **RC:** Ritmo de carrera
- **CT:** Circuito de tonificación: Ejercicio de fuerza para tren superior e inferior. 8 ejercicios de 3 x 12 repeticiones.
- **CORE:** Series de abdominales y/o planchas