

| SEMANA | 1 30 21-27 julio | 2 31 28 julio-3 agosto | 3 32 4-10 septiembre | 4 33 11-17 agosto | 5 34 18-24 agosto | 6 35 25-31 agosto | 7 36 1-7 septiembre | 8 37 8-14 septiembre | 9 38 15-21 septiembre | 10 39 22-28 septiembre |
|-----------|---|---|---|--------------------------------|---|---|---|---|---|---|
| LUNES | DESCANSO | DESCANSO | DESCANSO | DESCANSO | DESCANSO | DESCANSO | DESCANSO | DESCANSO | DESCANSO | DESCANSO |
| MARTES | 55' Rodaje ● ritmo suave | 60' Rodaje ● ritmo suave | 70' Rodaje ● ritmo suave | 45' Rodaje ● ritmo suave | 60' 20' calentamiento ● 10' ritmo medio ● 10' ritmo fuerte ● 20' ritmo suave | 70' 20' calentamiento ● 20' ritmo medio ● 10' ritmo fuerte ● 20' ritmo suave | 80' 20' calentamiento ● 30' ritmo medio ● 10' ritmo fuerte ● 20' ritmo suave | 60' 30' calentamiento ● 25' ritmo medio ● 15' ritmo suave | 55' 20' calentamiento ● 20' ritmo medio ● 25' ritmo suave | 40' 15' calentamiento ● 15' ritmo medio ● 15' ritmo suave |
| MIÉRCOLES | 55' Rodaje 8 Progresivos ● ritmo suave | 60' Rodaje 10 Progresivos ● ritmo suave | 60' Rodaje 12 Progresivos ● ritmo suave | Descanso | 60' Rodaje ● ritmo suave | 70' Rodaje ● ritmo suave | 75' Rodaje ● ritmo suave | 75' Rodaje ● ritmo suave | DESCANSO | DESCANSO |
| JUEVES | 20' Calentamiento 3X6' Rec. 3' Trotando 20' Suaves ● ritmo medio | 20' Calentamiento 3X7' Rec. 3' Trotando 20' Suaves ● ritmo medio | 20' Calentamiento 3X8' Rec. 3' Trotando 20' Suaves ● ritmo medio | 70-80' Rodaje ● ritmo suave | 20' Calentamiento 4X4' Rec. 3' Trotando 20' Suaves ● ritmo intenso | 20' Calentamiento 5X4' Rec. 3' Trotando 20' Suaves ● ritmo intenso | 20' Calentamiento 6X4' Rec. 3' Trotando 20' Suaves ● ritmo intenso | 20' Calentamiento 4X5' Rec. 3' Trotando 20' Suaves ● ritmo medio | 20' Calentamiento 3X5' Rec. 3' Trotando 20' Suaves ● ritmo medio | 40' Rodaje ● ritmo suave |
| VIERNES | DESCANSO | DESCANSO | DESCANSO | DESCANSO | DESCANSO | DESCANSO | DESCANSO | DESCANSO | DESCANSO | DESCANSO |
| SÁBADO | 80' Rodaje ● ritmo suave | 90' Rodaje ● ritmo suave | 100' Rodaje ● ritmo suave | 60' Rodaje ● ritmo suave | 110' Rodaje ● ritmo suave | 120' Rodaje ● ritmo suave | 140' Rodaje ● ritmo suave | 90' Rodaje ● ritmo suave | 60' Rodaje ● ritmo suave | 20' Calentamiento ● ritmo suave |
| DOMINGO | 45' Rodaje ● ritmo suave | 50' Rodaje ● ritmo suave | 55' Rodaje ● ritmo suave | DESCANSO | 50' Rodaje 8' Progresivos ● ritmo suave | 55' Rodaje 10 Progresivos ● ritmo suave | 40' Rodaje 10 Progresivos ● ritmo suave | 60' Rodaje ● ritmo suave | 45' Rodaje ● ritmo suave | MARATHON DAY!!! |

- Ritmo suave 120-135 pulsaciones / Ritmo al que podemos mantener una conversación
- Ritmo medio 135-150 pulsaciones / Ritmo al que podemos hablar con pausas
- Ritmo intenso 150-165 pulsaciones / Ritmo al que podemos responder pero no tenemos ganas de hablar
- Ritmo muy intenso 165 - 180 / Ritmo al que no podemos ni responder
- # Progresivos / Aceleraciones progresivas sobre una distancia de 80-100m.