

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	55' Rodaje ● ritmo medio	60' Rodaje ● ritmo medio	70' Rodaje ● ritmo medio	60' Rodaje ● ritmo medio	65' Rodaje ● ritmo medio	70' Rodaje ● ritmo medio	75' Rodaje ● ritmo medio	60' Rodaje ● ritmo suave	60' Rodaje ● ritmo suave	60' Rodaje ● ritmo medio
MARTES	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO
MIÉRCOLES	20' Calentamiento 20 Progresivos 20' Ritmo Suave	20' Calentamiento 8 Cuestas 80-100M 20' Ritmo Suave	20' Calentamiento 30' Farlek 20' Ritmo Suave	20' Calentamiento 10Kms/Ritmo 4'15" 20' Ritmo Suave	20' Calentamiento 12Kms/Ritmo 4'15" 20' Ritmo Suave	20' Calentamiento 12Kms/Ritmo 4'10" 20' Ritmo Suave	20' Calentamiento 14Kms/Ritmo 4'10" 20' Ritmo Suave	20' Calentamiento 12Kms/Ritmo 4'10" 20' Ritmo Suave	20' Calentamiento 10Kms/Ritmo 4'10" 20' Ritmo Suave	60' Rodaje ● ritmo medio
JUEVES	60' Rodaje ● ritmo medio	70' Rodaje 8 Progresivos ● ritmo medio	70' Rodaje 10 Progresivos ● ritmo medio	50' Rodaje 8 Progresivos ● ritmo medio	60' Rodaje 6 Progresivos ● ritmo medio	70' Rodaje 8 Progresivos ● ritmo medio	60' Rodaje ● ritmo medio	60' Rodaje ● ritmo medio	60' Rodaje ● ritmo suave	45' Rodaje ● ritmo suave
VIERNES	20' Calentamiento 6X1000/ Ritmo 3'45" Rec. 2' ● 20' suaves	20' Calentamiento 7X1000/ Ritmo 3'45" Rec. 2' ● 20' suaves	20' Calentamiento 8X1000/ Ritmo 3'45" Rec. 2' ● 20' suaves	DESCANSO	20' Calentamiento 3X2000/ Ritmo 7'50" Rec. 2' ● 20' suaves	20' Calentamiento 4X2000/ Ritmo 7'50" Rec. 2' ● 20' suaves	20' Calentamiento 4X2000/ Ritmo 7'50" Rec. 2' ● 20' suaves	20' Calentamiento 4X2000/ Ritmo 7'50" Rec. 90" ● 20' suaves	20' Calentamiento 2X3000/ Ritmo 12' Rec. 2' ● 20' suaves	DESCANSO
SÁBADO	60' Rodaje ● ritmo medio	60' Rodaje ● ritmo medio	60' Rodaje ● ritmo medio	20' Calentamiento 12Kms/Ritmo 4'20"	70' Rodaje ● ritmo medio	60' Rodaje ● ritmo medio	70' Rodaje ● ritmo medio	60' Rodaje ● ritmo medio	50' Rodaje ● ritmo suave	20' Calentamiento ● ritmo suave
DOMINGO	15 kms ● ritmo suave	18 kms ● ritmo suave	20 kms ● ritmo suave	18 kms ● ritmo suave	20 kms ● ritmo suave	25 kms ● ritmo suave	30 kms ● ritmo suave	25 kms ● ritmo suave	18 kms ● 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.