

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		2500m en: Cal) 200m NS + 6 x 100m (1 pat – 1 NTec pull) 200m NS PP) 8 x 50m ritmo 3 (ritmo medio-alto) con 20-30" recu. 4 x 100m (ritmo medio) con 30" recu 8 x 50m palas con descanso 30" ritmo medio VC) 300m NS – OE o remadas (NS:Nado suave – OE: Otro estilo)			Opcional ir a nadar por la tarde.	
	DESCANSO O. Entreno en bici 80' con 10 x 2' algo más rápido intercalados a lo largo de la salida.		Opcional si no descansaste 120' bici		salida en bici btt 2h 30'	
CARRERA SAN SILVESTRE 10KMS		Opcional a elegir entre agua o esto. Cal + tec carrera + 6 x 1000 a ritmo de media maratón (menos 10") con 40" recu.		Cal + téc carrera 20' 3 x 6x 300m rec 40" micros(entre cada 300) y 90" macros (entre cada bloque )		22KMS RITMO MEDIA MARATÓN+5-10" tras calentamiento
	Trabajo de fuerza sobretodo tren superior.		Trabajo de fuerza.			Opcional gym tren superior

LUNES DESCANSO O SAN SILVESTRE	MARTES PASEO SUAVE SI CORRISTE DOMINGO Y LUNES O 40' CARRERA POR EL CAMPO PARA LIMPIAR EXCESOS	MIERCOLES Cal + tec carrera + 8 x 1000 a ritmo de media maratón (menos 10") con 40" recu.	JUEVES opcional 40' rodaje ritmo 1 (MUY SUAVE) REGENERATIVO TOTAL. OPCIONAL DESCANSO	VIERNES Cal + téc carrera 20' 3 x 6x 300m rec 40" micros (entre cada 300) y 90" macros (entre cada bloque )  Estira mucho sobretodo mañana para desentumecer para el rodaje largo del domingo.	SABADO	DOMINGO 22KMS TIRADA LARGA CON RITMOS MEDIA MARATÓN +5-10" TRAS CALENTAMIENTO
--------------------------------------	---	--	--	--	--------	--