

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		2500m en: Cal 4x 200m con 1NS – 1 pat (1 largo si 1 no) – 1 téc – 1 N PP) 6 x 100m R medio con 30" rec – 8 x 50m R medio-alto con 30" rec + 200m NS pull + 8 x 25m R alto con 30" VC) resto nadar suave-OE 300m			Opcional ir a nadar por la tarde.	
	DESCANSO si ayer saliste o Entreno en bici 80'-100' con 10 x 2' algo más rápido intercalados a lo largo de la salida.		Opcional si no descansaste 120' bici		salida en bici btt o flaca 2h 30' suave que mañana hay carrera exigente	
		Opcional a elegir entre agua o esto. Cal + tec carrera + Fartleck o series cortas. 3 x 4 x 300 con 40" recu entre micros y 2' entre macros.		Cal + tec carrera + 2000-1000-2000-1000m con 2' rec entre tandas.		
	Trabajo de fuerza 3 x 15 rep		Trabajo de fuerza.			

LUNES DESCANSO	MARTES Si saliste ayer hoy toca descanso. Si no, tocan 35' carrera ritmo alegre + escaleras 15'	MIERCOLES Cal + tec carrera + Fartleck o series cortas. 3 x 5 x 300 con 40" recu entre micros y 2' entre macros.	JUEVES opcional 40' rodaje ritmo 1 (MUY SUAVE) REGENERATIVO TOTAL. OPCIONAL DESCANSO	VIERNES Opcional Cal + téc carrera 20' 1000-2000-3000-2000-1000 con 1' – 2' recu O salida 50' por el campo con cambios de ritmo largos (3' -4 más intensos) y recuperaciones amplias 2'	SABADO Descanso	DOMINGO Trabajo de consumo en pista o tirada larga 18kms ritmo algo más lento que media maratón acabando más alegre si es posible. 12-14 x 1000 ritmo maratón -10/20" más rápido con 30-40" recu
-------------------	--	--	--	---	--------------------	---