

Semana 1	L	M	X	J	V	S	D	
Entreno	10 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	8 Km. a Kl + estiramientos + 1*10*100 metros en cuesta, recuperación la bajada + trote + gimnasia.	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	8 Km. a Kl + estiramientos + 1*8*200 metros en cuesta, recuperación la bajada + trote + gimnasia.	KL: 5'10", K1: 5'00"/4'55" K2: 4'45"/40" K3: 4'30" K4: 4'20"/45"
Realizado	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Semana 2	L	M	X	J	V	S	D	
Entreno	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	14 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	8 Km. a Kl + estiramientos + 1*10*100 metros en cuesta, recuperación la bajada + trote + gimnasia.	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	8 Km. a Kl + estiramientos + 1*8*200 metros en cuesta, recuperación la bajada + trote + gimnasia.	KL: 5'10", K1: 5'00"/4'55" K2: 4'45"/40" K3: 4'30" K4: 4'20"/45"
Realizado	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Semana 3	L	M	X	J	V	S	D	
Entreno	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	16 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	8 Km. a Kl + estiramientos + 1*6*300 metros en cuesta, recuperación la bajada + trote + gimnasia.	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	8 Km. a Kl + estiramientos + 1*6*300 metros en cuesta, recuperación la bajada + trote + gimnasia.	KL: 5'10", K1: 5'00"/4'55" K2: 4'45"/40" K3: 4'30" K4: 4'20"/45"
Realizado	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Semana 4	L	M	X	J	V	S	D	
Entreno	16 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	Calentamiento (3 Km.) + gimnasia + 1*6*1000 a 4'30", R:3' + trote + gimnasia.	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	14 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	KL: 5'10", K1: 5'00"/4'55" K2: 4'45"/40" K3: 4'30" K4: 4'20"/45"
Realizado	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Semana 5	L	M	X	J	V	S	D	
Entreno	Calentamiento (3 Km.) + gimnasia + 4 Km. a KL + 4 Km. a K1 + 2 Km. a K2 + trote + gimnasia	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	Calentamiento (3 Km.) + gimnasia + 1*10*400 a 1'36"/1'38", R:1' a trote + trote + gimnasia.	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	Calentamiento (3 Km.) + gimnasia + 1*2*4Km. a 4'35", R:4' + trote + gimnasia.	KL: 5'10", K1: 5'00"/4'55" K2: 4'45"/40" K3: 4'30" K4: 4'20"/45"
Realizado	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Semana 6	L	M	X	J	V	S	D	
Entreno	Calentamiento (3 Km.) + gimnasia + 2 Km. a KL + 5 Km. a K1 + 3 Km. a K2 + trote + gimnasia	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	Calentamiento (3 Km.) + gimnasia + 1*15*400 a 1'36"/1'38", R:1' a trote + trote + gimnasia.	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	Calentamiento (3 Km.) + gimnasia + 1*2*3Km. a 4'30", R:4' + trote + gimnasia.	KL: 5'10", K1: 5'00"/4'55" K2: 4'45"/40" K3: 4'30" K4: 4'20"/45"
Realizado	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	

Semana 7		L	M	X	J	V	S	D	KL: 5'10", K1: 5'00"/4'55" K2: 4'45"/40" K3: 4'30" K4: 4'20"/45"
Entreno	Calentamiento (3 Km.)+ gimnasia + 2 Km. a KL + 4 Km. a K1 + 4 Km. a K2 + trote + gimnasia	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	Calentamiento (3Km.)+ gimnasia + 1*15*300 a 1'08"/1'10",R:1' a trote + trote + gimnasia.	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	Calentamiento (3 Km.)+ gimnasia + 1*3*2000 a 4'25", R:3' + trote + gimnasia.	Realizado <input type="checkbox"/>	
Semana 8		L	M	X	J	V	S	D	KL: 5'10", K1: 5'00"/4'55" K2: 4'45"/40" K3: 4'30" K4: 4'20"/45"
Entreno	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	Calentamiento (3 Km.)+ gimnasia + 5 Km. a 4'30"/35" + trote + gimnasia.	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Realizado <input type="checkbox"/>	
Semana 9		L	M	X	J	V	S	D	KL: 5'10", K1: 5'00"/4'55" K2: 4'45"/40" K3: 4'30" K4: 4'20"/45"
Entreno	Calentamiento (3 Km.)+ gimnasia + 8Km. a K2 + trote + gimnasia.	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	Calentamiento (3 Km.)+ gimnasia + 1*15*200 a 44"/46",R:1' a trote + trote + gimnasia.	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	Calentamiento (3 Km.)+ gimnasia + 1*6*1000 a 4'20", R:3' + trote + gimnasia.	Realizado <input type="checkbox"/>	
Semana 10		L	M	X	J	V	S	D	KL: 5'10", K1: 5'00"/4'55" K2: 4'45"/40" K3: 4'30" K4: 4'20"/45"
Entreno	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Calentamiento (3 Km.)+ gimnasia + 2 Km. a K1 + 8 Km. a K2 + trote + gimnasia.	Descanso	Calentamiento (3 Km.)+ gimnasia + 1*8*500 a 2'10"/12",R:2' a trote + trote + gimnasia.	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	Calentamiento (3 Km.)+ gimnasia + 3000 a 4'30" + 2000 a 4'20" + 1000 a 4'10", R:4' a trote + trote + gimnasia.	Realizado <input type="checkbox"/>	
Semana 11		L	M	X	J	V	S	D	KL: 5'10", K1: 5'00"/4'55" K2: 4'45"/40" K3: 4'30" K4: 4'20"/45"
Entreno	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Calentamiento (3 Km.) + gimnasia + 10 Km. a K2 + trote + gimnasia.	Descanso	Calentamiento (3 Km.)+ gimnasia + 1*10*400 a 1'36"/1'38", R:1' a trote + trote + gimnasia.	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	Calentamiento (3 Km.)+ gimnasia + 1000 a 4'20" + 2000 a 4'25" + 1000 a 4'20" + 1000 a 4'15", R:3' + trote + gimnasia.	Realizado <input type="checkbox"/>	
Semana 12		L	M	X	J	V	S	D	KL: 5'10", K1: 5'00"/4'55" K2: 4'45"/40" K3: 4'30" K4: 4'20"/45"
Entreno	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	Calentamiento (3 Km.)+ gimnasia + 4 Km. a 4'40" + 3 Km. a 4'30" + 1 Km. a 4'20" + trote + gimnasia.	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Realizado <input type="checkbox"/>	

	L	M	X	J	V	S	D	
Semana 13								
Entreno	Calentamiento (3 Km.) + gimnasia + 8 Km. a K2 + trote + gimnasia.	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	Calentamiento (3 Km.) + gimnasia + 1*15*200 a 44"/46"; R:1' a trote + trote + gimnasia.	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	Calentamiento (3 Km.) + gimnasia + 1000 a 4'15" + 2000 a 4'25" + 1000 a 4'15" + 2000 a 4'25" + 1000 a 4'15"; R:3' a trote + trote + gimnasia.	KL: 5'10", K1: 5'00"/4'55" K2: 4'45"/40" K3: 4'30" K4:4'20"/45"
Realizado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Semana 14								
Entreno	10 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	Calentamiento (3 Km.) + gimnasia + 1*10*200 a 44"; R:1' a trote + trote + gimnasia.	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	Calentamiento (3 Km.) + gimnasia + 2000 a 4'25" + 1500 a 4'20" + 1000 a 4'15" + 500 a 2'05"; R:3' a trote + trote + gimnasia.	KL: 5'10", K1: 5'00"/4'55" K2: 4'45"/40" K3: 4'30" K4:4'20"/45"
Realizado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Semana 15								
Entreno	10 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	10 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	Calentamiento (3 Km.) + gimnasia + 4000 a 4'30" + 1 Km. a 4'15"; R:4' a trote + trote + gimnasia.	10 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	Calentamiento (3 Km.) + gimnasia + 1*10*300 a 1'12"/1'10"; R:1' a trote + 4' + 1000 a 4'10" + trote + gimnasia.	KL: 5'10", K1: 5'00"/4'55" K2: 4'45"/40" K3: 4'30" K4:4'20"/45"
Realizado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Semana 16								
Entreno	10 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Calentamiento (3 Km.) + gimnasia + 1*4*1000 a 4'25"; R:2' a trote + trote + gimnasia.	Descanso	8 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	8 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	COMPETICION EN 10 KM.	KL: 5'10", K1: 5'00"/4'55" K2: 4'45"/40" K3: 4'30" K4:4'20"/45"
Realizado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	