

Semana 1	L	M	X	J	V	S	D	
Entreno	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	14 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	10 Km. a KL + estiramientos + 1*10*100 metros en cuesta, recuperación la bajada + trote + gimnasia.	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	10 Km. a KL + estiramientos + 1*8*200 metros en cuesta, recuperación la bajada + trote + gimnasia.	KL: 5'40", K1: 5'30"/5'25" K2: 5'15"/10" K3: 5' K4:4'50"/4'45"
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	14 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	16 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	10 Km. a KL + estiramientos + 1*10*100 metros en cuesta, recuperación la bajada + trote + gimnasia.	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	10 Km. a KL + estiramientos + 1*8*200 metros en cuesta, recuperación la bajada + trote + gimnasia.	KL: 5'40", K1: 5'30"/5'25" K2: 5'15"/10" K3: 5' K4:4'50"/4'45"
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.	18 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	10 Km. a KL + estiramientos + 1*6*300 metros en cuesta, recuperación la bajada + trote + gimnasia.	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	10 Km. a KL + estiramientos + 1*10*100 metros en cuesta, recuperación la bajada + trote + gimnasia.	KL: 5'40", K1: 5'30"/5'25" K2: 5'15"/10" K3: 5' K4:4'50"/4'45"
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*8*1000 a 5'05", R:2' + trote + gimnasia.	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	18 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	KL: 5'40", K1: 5'30"/5'25" K2: 5'15"/10" K3: 5' K4:4'50"/4'45"
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	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Calentamiento (3 Km. )+ gimnasia + 4 Km. a KL + 4 Km. a K1 + 4 Km. a K2 + trote + gimnasia	Descanso	16 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	Calentamiento (3 Km. )+ gimnasia + 1*2*7Km. a 5'05", R:3' + trote + gimnasia.	KL: 5'40", K1: 5'30"/5'25" K2: 5'15"/10" K3: 5' K4:4'50"/4'45"
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	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Calentamiento (3Km. )+ gimnasia + 3 Km. a KL + 6 Km. a K1 + 4 Km. a K2 + trote + gimnasia	Descanso	18 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	Calentamiento(3 Km. )+ gimnasia + 1*2*6Km. a5'05", R:3' + trote + gimnasia.	KL: 5'40", K1: 5'30"/5'25" K2: 5'15"/10" K3: 5' K4:4'50"/4'45"
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	
Entreno	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Calentamiento (3 Km.)+ gimnasia + 4 Km. a KL + 6 Km. a K1 + 4 Km. a K2 + trote + gimnasia	Descanso	14 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	Calentamiento (3Km.)+ gimnasia + 1*2*5000 a 5'05", R:3' + trote + gimnasia.	KL: 5'40", K1: 5'30"/5'25" K2: 5'15"/10" K3: 5' K4:4'50"/4'45"
Realizado	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Semana 8	L	M	X	J	V	S	D	
Entreno	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	Calentamiento (3 Km.)+ gimnasia + 12 Km. a 5'00"/15" + trote + gimnasia.	10 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	18 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	KL: 5'40", K1: 5'30"/5'25" K2: 5'15"/10" K3: 5' K4:4'50"/4'45"
Realizado	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Semana 9	L	M	X	J	V	S	D	
Entreno	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Calentamiento (3 Km.)+ gimnasia + 14 Km. a 5'20" + trote + gimnasia.	Descanso	Calentamiento (3 Km.)+ gimnasia + 1*8*1000 a 5'00"/4'55", R:2' + trote + gimnasia.	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	16 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	KL: 5'40", K1: 5'30"/5'25" K2: 5'15"/10" K3: 5' K4:4'50"/4'45"
Realizado	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Semana 10	L	M	X	J	V	S	D	
Entreno	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Calentamiento (3 Km.)+ gimnasia + 4 Km. a K1 + 10 Km. a K2 + trote + gimnasia.	Descanso	16 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	Calentamiento (3 Km.)+ gimnasia + 1000 a 4'50" + 2000 a 5'00" + 3000 a 5'05" + 2000 A 5'00" + 1000 A 4'50", R:3' a trote + trote + gimnasia.	KL: 5'40", K1: 5'30"/5'25" K2: 5'15"/10" K3: 5' K4:4'50"/4'45"
Realizado	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Semana 11	L	M	X	J	V	S	D	
Entreno	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Calentamiento(3 Km.) + gimnasia + 12 Km. a K2 + trote + gimnasia.	Descanso	14 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	Calentamiento (3 Km.)+ gimnasia + 5000 a 5'05" + 3000 a 5'00" + 1000 a 4'50" + 1000 a 4'15", R:3' + trote + gimnasia.	KL: 5'40", K1: 5'30"/5'25" K2: 5'15"/10" K3: 5' K4:4'50"/4'45"
Realizado	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	
Semana 12	L	M	X	J	V	S	D	
Entreno	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	Calentamiento (3 Km.)+ gimnasia + 6 Km. a 5'20" + 4 Km. a 5'10" + 2 Km. a 5'00" + 1 Km a 4'50" + trote + gimnasia.	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	KL: 5'40", K1: 5'30"/5'25" K2: 5'15"/10" K3: 5' K4:4'50"/4'45"
Realizado	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	

	L	M	X	J	V	S	D	
<b>Semana 13</b>								KL: 5'40", K1: 5'30"/5'25" K2: 5'15"/10" K3: 5' K4:4'50"/4'45"
Entreno	Calentamiento (3 Km.) + gimnasia + 12 Km. a K2 + trote + gimnasia.	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	Calentamiento (3 Km.) + gimnasia + 6000 a 5'00" + 3000 a 4'55" + 1000 a 4'50", R:3' a trote + trote + gimnasia.	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	18 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	
Realizado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>Semana 14</b>								KL: 5'40", K1: 5'30"/5'25" K2: 5'15"/10" K3: 5' K4:4'50"/4'45"
Entreno	10 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	1*3*3000 a 4'55",R:3' a trote + trote + gimnasia.	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	Calentamiento (3 Km.)+ gimnasia + 16 Km. a 5'/5'10" + trote + gimnasia.	
Realizado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>Semana 15</b>								KL: 5'40", K1: 5'30"/5'25" K2: 5'15"/10" K3: 5' K4:4'50"/4'45"
Entreno	10 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	10 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	Calentamiento (3 Km.) + gimnasia + 5000 a 5'05" + R:3' a trote + 5000 a 4'55" + trote + gimnasia.	10 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	12 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	
Realizado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>Semana 16</b>								KL: 5'40", K1: 5'30"/5'25" K2: 5'15"/10" K3: 5' K4:4'50"/4'45"
Entreno	10 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Calentamiento (3 Km.)+ gimnasia + 1*5*1000 a 5'00", R:1' a trote + trote + gimnasia.	Descanso	10 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	8 Km. a KL/K1 + trote + gimnasia.	Descanso	COMPETICION EN 21 KM.	
Realizado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	