

	W/C	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 1	Descanso	25 min de carrera de recuperación	4 x 5 min a ritmo de serie con 2 min de recuperación	30 min de entrenamiento cruzado y 30 min de carrera de recuperación	Descanso	45 min de carrera con cuestas	60 min de rodaje largo	
	SEMANA 2	30 min de estiramiento o clase de yoga	4 x 6 min a ritmo de serie con 2 min de recuperación	40 min de entrenamiento cruzado	Entrenamiento de intervalos 5 x 2 min a ritmo de 10 km con 1 min de recuperación	Descanso	30 min de carrera en cuesta arriba	70 min de rodaje largo	
	SEMANA 3	Descanso	30 min de carrera de recuperación	Series 2 x 15 min con 5 min de recuperación	40 min de entrenamiento cruzado	Descanso	Entrenamiento de intervalos 6 x 3 min a ritmo de 10 km con 1 min de recuperación	80 min de rodaje largo	
	SEMANA 4	Descanso	3 x 7 min a ritmo de serie más 3 min a ritmo de 10 km con 3 min de recuperación	40 min de entrenamiento cruzado	Descanso	30 min de carrera de recuperación	30 min de carrera de recuperación	45 min de rodaje largo al trote	

	W/C	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 5	Descanso	3 x 7 min a ritmo de serie más 3 min a ritmo de 10 km con 3 min de recuperación	Entrenamiento cruzado 3 x 20 min	60 min incl. 2 x 10 min a ritmo de serie con 5 min de recuperación	Descanso	Intervalos 2 x 2 x 5 min a ritmo de 10 km con 1 y 2 min de recuperación	75 min de rodaje largo	
	SEMANA 6	Descanso	30 min de carrera de recuperación	60 min incl. 20 min a ritmo de serie	Entrenamiento cruzado 2 x 20 min	Descanso	Intervalos 6 x 3 min a ritmo de 10 km con 2 min de recuperación	80 min de rodaje largo	
	SEMANA 7	Descanso	4 x 6 min a ritmo de serie más 3 min a ritmo de 10 km con 2 min de recuperación	40 min de entrenamiento cruzado	45 min de carrera con 15 min a ritmo de serie	Descanso	Intervalos 8 x 2 min a ritmo de 10 km con 1 min de recuperación	80 min de rodaje largo	
	SEMANA 8	Descanso	Entrenamiento cruzado 3 x 20 min	Intervalos 2 x 4 x 2 min a ritmo de 5 km con 1 y 3 min de recuperación	40 min de carrera de recuperación	Descanso	2 x 2 millas a ritmo de 10 km con 10 min de recuperación	80 min de rodaje largo	

	W/C	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
	SEMANA 9	Descanso	45 min de carrera con 15 min a ritmo de serie	Entrenamiento cruzado 3 x 20 min	Intervalos 10 x 2 min a ritmo de 10 km con 1 min de recuperación al trote	Descanso	25 min de carrera de recuperación	90 min de rodaje largo	
	SEMANA 10	Descanso	Series 2 x 15 min con 2 min de recuperación	Entrenamiento cruzado 3 x 20 min	30 min de carrera de recuperación	Descanso	2 x 2 millas a ritmo de 10 km con 10 min de recuperación	70 min de rodaje largo al trote	
	SEMANA 11	Descanso	2 x 15 min a ritmo de serie más 3 min a ritmo de 10 km con 2 min de recuperación	30 min de carrera de recuperación	60 min de entrenamiento cruzado	Descanso	Intervalos 6 x 2 min a ritmo de 10 km con 1 min de recuperación	45 min de rodaje largo al trote	
	SEMANA 12	Descanso	10 x 60 seg a ritmo de 10 km con 60 seg de recuperación	Descanso	2 bloques: 5 x 30 seg a ritmo de 5 km con 30 seg y 3 min de recuperación	Descanso	20 min de carrera de recuperación incl. 5 x 30 seg de alzamiento de piernas	¡Carrera de 10 km!	