

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
05-dic 11-dic	rodaje 30´ + 12 x 300m recup: 50´´ 10´trote suave	DESCANSO	DESCANSO	Rodaje 30´ + 4 x 1000m recup: 2´ 10´trote suave	DESCANSO	Rodaje 60´ 15´jog + 45´Ritmo lento 6 rectas prog. 100m	LARGO 1h20´ 15´Jog + 45´Ritmo lento + 20´Ritmo ligero
12-dic 18-dic	DESCANSO	DESCANSO	Rodaje 60´ 15 Jog + 30´RLigero+ 15´Ritmo lento 6 rectas progr.(100m)	Rodaje 30´+ 10 x 400m recup: 1´ 10´trote suave	DESCANSO	30´rodaje + 2000+1000+1000 recup: 3´ 10´trote suave	LARGO 1h20´ 15´Jog + 45´Ritmo lento + 20´Ritmo Ligero
19-dic 25-dic	DESCANSO	DESCANSO	Rodaje 50´ 15´jog + 15´Ritmo len 20´Ritmo ligero 6 rectas progr.100m	Rodaje 30´+ 8x500m recup: 1´30´´ 10´trote suave	DESCANSO	30´rodaje + 2000+2000+1000 recup: 3´ 10´trote suave	LARGO 1h30´ 15´Jog + 45´Ritmo lento + 30´Ritmo ligero
26-dic 01-ene	DESCANSO	DESCANSO	Rodaje 60´ suave 6 rectas progr.100m	Rodaje 30´+ 3000+2000m recup: 3´ 10´trote suave	DESCANSO	Rodaje 60´+ 15´jog + 30´Ritmo lento 15´Ritmo competición 6 rectas prog.(100m)	LARGO 1h20´ 15´Jog + 45´Ritmo lento + 20´Ritmo ligero
02-ene 08-ene	rodaje 30´ + 4 x 1000m recup: 2´ 10´trote suave	DESCANSO	Rodaje 40´ suave 5 rectas progr. (100m)	Rodaje 30´+ 6 x 200m recup: 40´´ 10´trote suave	DESCANSO	rodaje 30´+ 4 rectas prog.(100m)	10KM Valencia

Jog = calentamiento