

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Mesociclo Acumulación - Microciclo 1 - Carga							
1	Rodaje 30´ 6´30 min/km	DESCANSO	Rodaje 50´ (6´30 min/km)	DESCANSO	Rodaje 60´ 6´30 min/km	DESCANSO	Rodaje 60´ 30 min a 6´40 min/km + 10 min a 6´20 min/km + 10 min a 6´00 min/km + 10 min a 6´40 min/km
Mesociclo Acumulación - Microciclo 2 - Carga							
2	DESCANSO	Rodaje 65´ 6´30 min/km + fortalecimiento	DESCANSO	Rodaje 70´ (6´30 min/km)	DESCANSO	Rodaje 40´ 6´30 min/km + Estirar	Rodaje 70´ 30 min a 6´40 min/km + 20 min a 6´20 min/km + 10 min a 6´00 min/km + 10 min a 6´40 min/km
Mesociclo Acumulación - Microciclo 3 - Recuperación							
3	DESCANSO	Rodaje 50´ 6´30 - 7´00 min/km + fortalecimiento	DESCANSO	Rodaje 50´ (6´30 - 7´00 min/km)	DESCANSO	Rodaje 80´ 40 min a 6´40 min/km + 20 min a 6´20 min/km + 10 min a 6´00 min/km + 10 min a 6´40 min/km	DESCANSO
Mesociclo Acumulación - Microciclo 4 - Carga							
4	DESCANSO	Rodaje 65´ 6´30 min/km + Fortalecimiento	DESCANSO	20´ Calentamiento + 2 x 12´ (6´30 min/km) Rec: 10min (6´00 min/km) + 10´ Vuelta a la calma	DESCANSO + Estirar	Rodaje 40´ 6´30 min/km	Rodaje 90´ 50 min a 6´30 min/km + 20 min a 6´10 min/km + 10 min a 5´50 min/km + 10 min a 6´30 min/km

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Mesociclo Acumulación - Microciclo 5 - Carga							
5	DESCANSO	Rodaje 50´ 6´30 min/km + Fortalecimiento	DESCANSO	20´ Calentamiento + 3 x 8´ (6´15 min/km) Rec: 3min (6´40 min/km) + 10´ Vuelta a la calma	DESCANSO + Estirar	Rodaje 45´ 6´30 min/km	Rodaje 90´ 50 min a 6´30 min/km + 20 min a 6´10 min/km + 10 min a 5´50 min/km + 10 min a 6´40 min/km
Mesociclo Acumulación - Microciclo 6 - Choque							
6	DESCANSO	Rodaje 50´ 6´30 min/km + Fortalecimiento	DESCANSO	20´ Calentamiento + 5 x 5´ (5´50 min/km) Rec: 3 min(6´30 min/km) + 10´ Vuelta a la calma	DESCANSO + Estirar	Rodaje 45´ 6´30 min/km	Rodaje 80´ 50 min a 6´40 min/km + 20 min a 6´20 min/km + 10 min a 6´00 min/km
Mesociclo Transformación - Microciclo 7 - Recuperación							
7	DESCANSO	20´ Calentamiento +4x3´ (5´45min/km) Rec:2min(6´30min/km) + 10´ Vuelta a la calma	DESCANSO + Estirar	DESCANSO + Estirar	Rodaje 45´ 6´30 min/km	DESCANSO + Estirar	Test 10km Objetivo: sub 1h10´00
Mesociclo Transformación - Microciclo 8 - Carga							
8	DESCANSO	Rodaje 40´ 6´30 min/km + Fortalecimiento	DESCANSO	20´ Calentamiento + 6 x 1000m (5´45 min/km) rec: 2´ parado + 10´ Vuelta a la calma	DESCANSO + Estirar	Rodaje 50´ 6´30 min/km	Rodaje 90´ 50 min a 6´30 min/km + 20 min a 6´10 min/km + 10 min a 5´50 min/km + 10 min a 6´40 min/km

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Mesociclo Transformación - Microciclo 9 - Choque							
9	DESCANSO	20' Calentamiento + 3 x 1500m (5'30 min/km) rec: 1'30'' parado + 10' Vuelta a la calma	DESCANSO	Rodaje 15' + 2x (3x (1min fuerte en subida + la bajada trotando rec)) rec entre bloques: 3min + rodaje 15'	DESCANSO + Estirar	Rodaje 30' 6'30-7'00 min/km	Rodaje 27K 15K a 6'40 min/km + 6K a 6'20 min/km + 3K a 6'00 min/km + 3K a 6'40 min/km
Mesociclo Transformación - Microciclo 10 - Choque							
10	DESCANSO	20' Calentamiento + 3 x 1500m (5'30 min/km) rec: 1'30'' parado + 10' Vuelta a la calma	DESCANSO	Rodaje 15' + 2x (3x (1min fuerte en subida + la bajada trotando rec)) rec entre bloques: 3min + rodaje 15'	DESCANSO + Estirar	Rodaje 30' (6'30-7'00 min/km)	Rodaje 27K 18K a 6'40 min/km + 6K a 6'20 min/km + 3K a 6'00 min/km
Mesociclo Transformación - Microciclo 11 - Carga							
11	DESCANSO + Estirar	Rodaje 50' (6'30 min/km) + Fortalecimiento	DESCANSO	Rodaje 20' 6'00 min/km + 4 x 2000m (5'30min/km) rec: 2' parado + 10' Vuelta a la calma	Rodaje 20' + 2x[4x (30'' fuerte en subida rec: la bajada trotando) rec entre bloques: 3'] + rodaje 20'	DESCANSO	Rodaje 27K 15K a 6'40 min/km + 6K a 6'20 min/km + 3K a 6'00 min/km + 3K a 6'40 min/km
Mesociclo Transformación - Microciclo 12 - Recuperación							
12	DESCANSO	Rodaje 45' (6'30 min/km o más lento)	DESCANSO	20' calent. + 6x 1000 (5'50 min/km) rec: 1 min parado + 10' Vuelta a la calma	DESCANSO + Estirar	Rodaje 70' 40 min a 6'30 min/km + 20 min a 6'10 min/km + 10 min a 5'50 min/km	DESCANSO + Estirar

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
--------	-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

Mesociclo Realización - Microciclo 13 - Recuperación

13	DESCANSO	Rodaje 60´ 6´30 min/km o más lento	DESCANSO + Estirar	20´ calent. + 3x 1500 (6´00 min/km) rec: 2´30" parado + 10´ Vuelta a la calma	DESCANSO + Estirar	DESCANSO	Rodaje 70´ 40 min a 6´30 min/km + 20 min a 6´10 min/km + 10 min a 6´30 min/km
----	----------	---------------------------------------	-----------------------	--	-----------------------	----------	--

Mesociclo Realización - Microciclo 14 - Competición

14	DESCANSO	20´ calentamiento +3x 400 (5´45 min/km) rec: 1´ + 10´ Vuelta a la calma	DESCANSO + Estirar	Rodaje 30´ 6´30 min/km o más lento	DESCANSO + Estirar	DESCANSO	
----	----------	---	-----------------------	---------------------------------------	-----------------------	----------	------

TRABAJO BIEN HECHO
¡BUENA SUERTE!