Mayo - Junio 2022

Preparación Base

10k **Principiantes**

	SEMANA 1 | 16 Mayo	SEMANA 2 | 23 Mayo	SEMANA 3 | 30 Mayo	SEMANA 4 | 6 Junio	SEMANA 5 | 13 Junio	SEMANA 6 | 20 Junio	SEMANA 7 | 27 Junio	SEMANA 8 | 4 Julio
Lunes	Calentamiento articular + Trote de recuperación 20 min + 15 min a un ritmo un poco más rápido que el trote + 4x100mts a ritmo x 30 seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 20 min +15min aun ritmo un poco más rápido que el trote + 4x100mts a ritmo x 30 seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 20 min + 15 min a un ritmo un poco más rápido que el trote + 4x100mts a ritmo x 30 seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 20 min + 15 min a un ritmo un poco más rápido que el trote + 4x100mts a ritmo x 30 seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 25 min + 15 min a ritmo de 75% de tu capacidad física + 4x100mts a ritmo x 30 seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 25 min + 15 min a ritmo de 75% de tu capacidad física + 4x100mts a ritmo x 30 seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 25 min +15min a ritmo de 75% de tu capacidad física + 4x100mts a ritmo x 30 seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 25 min + 15 min a ritmo de 75% de tu capacidad física + 4x100mts a ritmo x 30 seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.
Martes	Calentamiento articular + Trote 10 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso+ **Rep. Largas: 2x1km, descansa 3 min + 3x300mts, descansa 2 min.** + 5 min trote suave con tórax + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.	Calentamiento articular + Trote 10 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso + **Rep. Cortas: (2 Series) 3x400mts, descansa 2.30 min. con trote suave y 3 min. entre serie** + 5 min trote suave + Tórax x 20 Rep. + Fuerza General x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso+ **Rep. Largas: 2x1000mts, descansa 3 min + 3x400mts, descansa 2 min** + 5 min trote suave + Tórax x 30 Rep. + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.	Calentamiento articular + trote 10 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso + **Rep.Cortas: 3x600mts, descansa 3 min + 1x1000mts** + 5 min trote suave + Tórax x 30 Rep. + Fuerza General x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote 10 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso + **Rep. Cortas y Largas: 3x400mts, desc. 2 min + 1x2km, desc. 3 min. + 1x800mts** + 5 min trote suave + Tórax x 30 Rep. + Fuerza General x 30 rep. + estiramiento.	Calentamientoarticular+ Trote1 0min.+ Drills+ 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso+ **Rep. Largas: 1x3kms +1x1km, descansa 3 min + 3x300mts, descansa 2 min** + 5 min trote suave + Tórax x 30 Rep. + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.	Calentamiento articular + Trote 10 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso + **Rep. Cortas: (2 Series) 4x400mts, descansa 2. min. con trote suave y 3 min. entre serie** + 5 min trote suave + Tórax x 30 Rep. + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.	Calentamientoarticular+ Trote10min.+ Drills+ 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso+ **Rep. Largas: 3x1000mts, descansa 2.30 min + 2x400mts, descansa 2 min** + 5 min trote suave + Tórax x 30 Rep. + Fuerza General x 30 rep. + estiramiento.
Miércoles	Calentamiento articular + Trote de recuperación 35 min . + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 35 min . + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 35 min . + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 35 min . + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 40 min . + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 40 min . + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 40 min . + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 40 min . + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.
Jueves	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 30min. + 3cambios de ritmo:1minuto a ritmo x 1.30minuto trote + Tórax x 30rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20 rep. + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 30min. + 3cambios de ritmo:1minuto a ritmo x 1.30minuto trote + Tórax x 30rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20 rep. + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 30min. + 3cambios de ritmo:1minuto a ritmo x 1.30minuto trote + Tórax x 30rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20 rep. + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 30min. + 3cambios de ritmo:1minuto a ritmo x 1.30minuto trote + Tórax x 30rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20 rep. + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 35 min. + 4 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30 minuto trote + Tórax x 30 rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20 rep. + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 35 min. + 4 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30 minuto trote + Tórax x 30 rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20 rep. + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 35 min. + 4 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30 minuto trote + Tórax x 30 rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20 rep. + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 35 min. + 4 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30 minuto trote + Tórax x 30 rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20 rep. + estiramiento.
Viernes	Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep.
Sábado	Calentamiento articular + **Distancia Específica 50 min** + Tórax x 25 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 55 min** + Tórax x 25 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1 hr** + Tórax x 25 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 50 min** + Tórax x 25 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:05 hrs** + Tórax x 25 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1 hr** + Tórax x 25 rep. + estiramiento.	Calentamientoarticular+ **DistanciaEspecífica 55 min** + Tórax x 25 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:10 hrs** + Tórax x 25 rep. + estiramiento.
Domingo	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso

Mayo - Junio 2022

Preparación Base

10k **Intermedios**

	SEMANA 1 | 16 Mayo	SEMANA 2 | 23 Mayo	SEMANA 3 | 30 Mayo	SEMANA 4 | 6 Junio	SEMANA 5 | 13 Junio	SEMANA 6 | 20 Junio	SEMANA 7 | 27 Junio	SEMANA 8 | 4 Julio
Lunes	Calentamiento articular + Trote de recuperación 20 min + 20 min a un ritmo un poco más rápido que el trote + 6x100mts a ritmo x 30 seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 20 min +20min a un ritmo un poco más rápido que el trote + 6x100mts a ritmo x 30 seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 20 min + 20 min a un ritmo un poco más rápido que el trote + 6x100mts a ritmo x 30 seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 20 min + 20 min a un ritmo un poco más rápido que el trote + 6x100mts a ritmo x 30 seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 25 min + 20 min a ritmo de 75% de tu capacidad física + 6x100mts a ritmo x 30 seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 25 min + 20 min a ritmo de 75% de tu capacidad física + 6x100mts a ritmo x 30 seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 25 min +20min a ritmo de 75% de tu capacidad física + 6x100mts a ritmo x 30 seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 25 min + 20 min a ritmo de 75% de tu capacidad física + 6x100mts a ritmo x 30 seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.
Martes	Calentamiento articular + Trote 10 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso+ **Rep. Largas: 2x1km, descansa 2.30 min + 3x300mts, descansa 2 min.** + 5 min trote suave con tórax + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.	Calentamiento articular + Trote 10 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso + **Rep. Cortas: (2 Series) 3x400mts, descansa 2.30 min. con trote suave y 3 min. entre serie** + 5 min trote suave + Tórax x 20 Rep. + Fuerza General x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote 10 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso+ **Rep. Largas: 2x1000mts, descansa 2.30 min + 3x400mts, descansa 2 min.**+ 5 min trote suave + Tórax x 30 Rep. + Fuerza General x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + trote 10 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso + **Rep.Cortas: 3x600mts + 1x1000mts, descansa 2.30 min con trote suave** + 5 min trote suave + Tórax x 30 Rep.+ Fuerza General x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote 10 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso + **Rep. Cortas y Largas: 3x400mts, desc.1.30 min + 1x2km, desc. 3 min. + 1x800mts** + 5 min trote suave + Tórax x 30 Rep. + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.	Calentamientoarticular+ Trote10min.+ Drills+ 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso+ **Rep. Largas: 1x3kms, +1x1km, descansa 3 min + 3x300mts, descansa 2 min.** + 5 min trote suave + Tórax x 30 Rep. + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.	Calentamiento articular + Trote 10 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso + **Rep. Cortas: (2 Series) 4x400mts, descansa 2.30 min. con trote suave y 3 min. entre serie** + 5 min trote suave + Tórax x 30 Rep. + Fuerza General x 30 rep. + estiramiento.	Calentamientoarticular+ Trote10min.+ Drills+ 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso+ **Rep. Largas: 3x1000mts, descansa 2.30 min + 2x400mts, descansa 2 min.** + 5 min trote suave + Tórax x 30 Rep. + Fuerza General x 30 rep. + estiramiento.
Miércoles	Calentamiento articular + Trote de recuperación 40 min . + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 40 min . + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 40 min . + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 40 min . + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 45 min . + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 45 min . + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 45 min . + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 45 min . + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.
Jueves	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 35min. + 4 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30 minuto trote + Tórax x 30rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20 rep. + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 35min. + 4 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30 minuto trote + Tórax x 30rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20 rep. + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 35min. + 4 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30 minuto trote + Tórax x 30rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20 rep. + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 35min. + 4 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30 minuto trote + Tórax x 30rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20 rep. + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 40 min. + 5 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30 minuto trote + Tórax x 30 rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20 rep. + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 40 min. + 5 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30 minuto trote + Tórax x 30 rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20 rep. + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 40 min. + 5 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30 minuto trote + Tórax x 30 rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20 rep. + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 40 min. + 5 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30 minuto trote + Tórax x 30 rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20 rep. + estiramiento.
Viernes	Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep.
Sábado	Calentamiento articular + **Distancia Específica 50 min** + Tórax x 25 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 55 min** + Tórax x 25 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1 hr** + Tórax x 25 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 50 min** + Tórax x 25 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:10 hrs** + Tórax x 25 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1 hr** + Tórax x 25 rep. + estiramiento.	Calentamientoarticular+ **DistanciaEspecífica 55 min** + Tórax x 25 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:15 hrs** + Tórax x 25 rep. + estiramiento.
Domingo	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso

Mayo - Junio 2022

Preparación Base

10k **Avanzados**

	SEMANA 1 | 16 Mayo	SEMANA 2 | 23 Mayo	SEMANA 3 | 30 Mayo	SEMANA 4 | 6 Junio	SEMANA 5 | 13 Junio	SEMANA 6 | 20 Junio	SEMANA 7 | 27 Junio	SEMANA 8 | 4 Julio
Lunes	Calentamiento articular + Trote de recuperación 20 min + 20 min a un ritmo un poco más rápido que el trote + 8x100mts a ritmo x 30 seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 20 min +20 min a un ritmo un poco más rápido que el trote + 8x100mts a ritmo x 30 seg. Descansa + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 20 min + 20 min a un ritmo un poco más rápido que el trote + 8x100mts a ritmo x 30 seg. Descansa + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 20 min + 20 min a un ritmo un poco más rápido que el trote + 8x100mts a ritmo x 30 seg. Descansa + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 30 min + 15 min a ritmo de 80 % de tu capacidad física + trote 5 min suave + 6x100mts a ritmo x 30 seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 30 min + 15 min a ritmo de 80 % de tu capacidad física + trote 5 min suave + 6x100mts a ritmo x 30 seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 30 min + 15 min a ritmo de 80% de tu capacidad física + trote 5 min suave + 6x100mts a ritmo x 30 seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 30 min + 15 min a ritmo de 80% de tu capacidad física + trote 5 min suave + 6x100mts a ritmo x 30 seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.
Martes	Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso+ **Rep. Largas: 3x1km + 4x300mts, descansa 2 min con trote suave** + 5 min trote suave con tórax + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.	Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso + **Rep. Cortas: (2 Series) 4x400mts, descansa 2. min. con trote suave y 3 min. entre serie** + 5 min trote suave + Tórax x 20 Rep. + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.	Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso+ **Rep. Largas: 3x1000mts + 4x400mts, descansa 2 min con trote suave** + 5 min trote suave + Tórax x 30 Rep. + Fuerza General x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso + **Rep. Cortas: 3x600mts + 2x1000mts, descansa 2 min con trote suave** + 5 min trote suave + Tórax x 30 Rep.+ Fuerza General x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso + **Rep. Cortas y Largas: 5x400mts, desc.1.30 min + 1x2km, desc. 2.30 min. + 1x800mts** + 5 min trote suave + Tórax x 30 Rep. + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.	Calentamiento articular+ Trote 15min.+ Drills+ 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso+ **Rep. Largas: 1x3kms, + 2x1km + 3x300mts, descansa 2.30 min con trote suave** + 5 min trote suave + Tórax x 30 Rep. + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.	Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso + **Rep. Cortas: (2 Series) 5x400mts, descansa 2. min. con trote suave y 3 min. entre serie** + 5 min trote suave + Tórax x 30 Rep. + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.	Calentamientoarticular+ Trote15min.+ Drills+ 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso+ **Rep. Largas: 4x1000mts + 3x400mts, descansa 2 min. con trote suave** + 5 min trote suave + Tórax x 30 Rep. + Fuerza General x 30 rep. + estiramiento.
Miércoles	Calentamiento articular + Trote de recuperación 40 min . + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 40 min . + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 40 min . + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 40 min . + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 45 min . + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 45 min . + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 45 min . + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 45 min . + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.
Jueves	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 35min. + 5 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30minuto trote + Tórax x 30rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20 rep. + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 35min. + 5 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30minuto trote + Tórax x 30rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20 rep. + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 35min. + 5 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30minuto trote + Tórax x 30rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20 rep. + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 35min. + 5 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30minuto trote + Tórax x 30rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20 rep. + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 40 min. + 5 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30 minuto trote + Tórax x 30 rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20 rep. + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 40 min. + 5 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30 minuto trote + Tórax x 30 rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20 rep. + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 40 min. + 5 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30 minuto trote + Tórax x 30 rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20 rep. + estiramiento.	Calentar articulaciones + Trote de recuperación 40 min. + 5 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30 minuto trote + Tórax x 30 rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20 rep. + estiramiento.
Viernes	Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep.	Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep.
Sábado	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1 hr** + Tórax x 25 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.10hrs** + Tórax x 25 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1 hr** + Tórax x 25 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.10hrs** + Tórax x 25 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:15 hrs** + Tórax x 25 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.10 hr** + Tórax x 25 rep. + estiramiento.	Calentamientoarticular+ **DistanciaEspecífica 1.20hrs** + Tórax x 25 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1:15 hrs** + Tórax x 25 rep. + estiramiento.
Domingo	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso