**Mayo - Junio 2022**
Preparación Base
21k **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** | Cal. articular + Trote de recuperación 20min + 20min a un ritmo un poco más rápido que el trote + 8x100mts a ritmo x 30seg. Descansa + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Cal. articular + Trote de recuperación 20min + 20min a un ritmo un poco más rápido que el trote + 8x100mts a ritmo x 30seg. Descansa + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Cal. Articular + Trote de recuperación 20min + 20min a un ritmo un poco más rápido que el trote + 8x100mts a ritmo x 30seg. Descansa + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Cal. articular + Trote de recuperación 20min + 20min a un ritmo un poco más rápido que el trote + 8x100mts a ritmo x 30 seg. Descansa + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Cal. articular + Trote de recuperación 30min + 15min a ritmo de 80 % de tu capacidad física + trote 5min suave + 6x100mts a ritmo x 30seg. Descansa + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Cal. articular + Trote de recuperación 30min + 15min a ritmo de 80 % de tu capacidad física + trote 5min suave + 6x100mts a ritmo x 30seg. Descansa + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Cal. articular + Trote de recuperación 30min + 15min a ritmo de 80 % de tu capacidad física + trote 5min suave + 6x100mts a ritmo x 30seg. Descansa + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Cal. articular + Trote de recuperación 30min + 15min a ritmo de 80 % de tu capacidad física + trote 5min suave + 6x100mts a ritmo x 30seg. Descansa + Fuerza especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. |
| **Martes** | Cal. articular + Trote 15min + Drills + 4x100mts a ritmo x 40seg. descanso+ **Rep. largas: 3x1km + 4x300mts, descansa 2min con trote suave** + 5min trote suave con tórax + Fuerza general x 30rep.+ estiramiento. | Cal. articular + Trote 15min + Drills + 4x100mts a ritmo x 40seg. descanso + **Rep. cortas: (2 Series) 4x400mts, descansa 2min con trote suave y 3min entre serie** + 5min trote suave + Tórax x 20rep. + Fuerza general x 30rep.+ estiramiento. | Cal. articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40seg. descanso+ **Rep. largas: 3x1000mts + 4x400mts, descansa 2min con trote suave + 5 min trote suave** + Tórax x 30rep. + Fuerza general x 30rep.+ estiramiento. | Cal. articular + Trote 15min + Drills + 4x100mts a ritmo x 40seg. descanso + **Rep.cortas: 3x600mts + 2x1000mts, descansa 2min con trote suave** + 5min trote suave + Tórax x 30rep.+ Fuerza general x 30rep.+ estiramiento. | Cal. articular + Trote 15min + Drills + 4x100mts a ritmo x 40seg. descanso + **Rep. Cortas y Largas: 5x400mts, desc.1.30min + 1x2km, desc. 2.30min. + 1x800mts** + 5min trote suave + Tórax x 30rep. + Fuerza General x 30rep.+ estiramiento. | Cal. articular + Trote 15min + Drills + 4x100mts a ritmo x 40seg. descanso+ **Rep. largas: 1x3kms, + 2x1km + 3x300mts, descansa 2.30min con trote suave + 5min trote suave** + Tórax x 30rep. + Fuerza general x 30rep.+ estiramiento. | Cal. articular + Trote 15min + Drills + 4x100mts a ritmo x 40seg. descanso + **Rep. cortas: (2 Series) 5x400mts, descansa 2min con trote suave y 3min entre serie** + 5min trote suave + Tórax x 30rep. + Fuerza general x 30rep.+ estiramiento. | Cal. articular + Trote 15min + Drills + 4x100mts a ritmo x 40seg. descanso+ **Rep.largas: 4x1000mts + 3x400mts, descansa 2min. con trote suave** + 5 min trote suave + Tórax x 30rep. + Fuerza general x 30rep.+ estiramiento. |
| **Miércoles** | Calentamiento articular + Trote de recuperación 45min + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Trote de recuperación 45 min + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Trote de recuperación 45min + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Trote de recuperación 45min + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Trote de recuperación 45min + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Trote de recuperación 45min + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Trote de recuperación 45min + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Trote de recuperación 45min + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. |
| **Jueves** | Calentar articulaciones + Trote de recuperación 40min + 5 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30 minuto trote + Tórax x 30rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20rep. + estiramiento. | Calentar articulaciones + Trote de recuperación 40min + 5 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30 minuto trote + Tórax x 30rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20rep. +estiramiento. | Calentar articulaciones + Trote de recuperación 40min + 5 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30 minuto trote + Tórax x 30rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20rep. + estiramiento. | Calentar articulaciones + Trote de recuperación 40min + 5 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30 minuto trote + Tórax x 30rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20rep. + estiramiento. | Calentar articulaciones + Trote de recuperación 40min + 5 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30 minuto trote + Tórax x 30 rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20rep. + estiramiento. | Calentar articulaciones + Trote de recuperación 40min + 5 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30 minuto trote + Tórax x 30 rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20rep. + estiramiento. | Calentar articulaciones + Trote de recuperación + 5 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo 1.30 minuto trote + Tórax x 30rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20rep. + estiramiento. | Calentar articulaciones + Trote de recuperación 40min + 5 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30 minuto trote + Tórax x 30rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20rep. + estiramiento. |
| **Viernes** | Calentamiento articular + Distancia básica 30min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Distancia básica 30min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30rep. +estiramiento. | Calentamiento articular + Distancia básica 30min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Distancia básica 30min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Distancia básica 35min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Distancia básica 35min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Distancia básica 35min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Distancia básica 35min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. |
| **Sábado** | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.10hr** + Tórax x 25rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.15hr** + Tórax x 25rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.10hr** + Tórax x 25rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.20hr** + Tórax x 25 rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.15hr** + Tórax x 25rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.20hr** + Tórax x 25rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.30hr** + Tórax x 25rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.20hr** + Tórax x 25rep. + estiramiento. |
| **Domingo** | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso |

**Mayo - Junio 2022**
Preparación Base
21k **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 20min + 20 min a un ritmo un poco más rápido que el trote + 8x100mts a ritmo x 30seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Trote de recuperación 20min + 20 min a un ritmo un poco más rápido que el trote + 8x100mts a ritmo x 30seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Trote de recuperación 20min + 20min a un ritmo un poco más rápido que el trote + 8x100mts a ritmo x 30seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Trote de recuperación 20min + 20min a un ritmo un poco más rápido que el trote + 8x100mts a ritmo x 30seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Cal. articular + Trote de recuperación 35min + 15min a ritmo de 80 % de tu capacidad física + trote 5min suave + 6x100mts a ritmo x 30seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Cal. articular + Trote de recuperación 35min + 15min a ritmo de 80 % de tu capacidad física + trote 5min suave + 6x100mts a ritmo x 30seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Cal.articular + Trote de recuperación 35min + 15min a ritmo de 80 % de tu capacidad física + trote 5min suave + 6x100mts a ritmo x 30seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Cal. articular + Trote de recuperación 35min + 15min a ritmo de 80 % de tu capacidad física + trote 5min suave + 6x100mts a ritmo x 30seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. |
| **Martes** | Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40seg. descanso+ **Rep. Largas: 3x1km + 3x400mts, descansa 2min con trotesuave** + 5min trote suave con tórax + Fuerza General x 30rep.+ estiramiento. | Calentamiento articular + Trote 15min + Drills + 4x100mts a ritmo x 40seg. descanso + **Rep. Cortas: (2 Series) 4x400mts, descansa 2min con trote suave y 3min entre serie** + 5min trote suave + Tórax x 20 rep. + Fuerza General x 30rep.+ estiramiento. | Calentamiento articular + Trote 15min + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso+ **Rep. Largas: 3x1000mts + 5x400mts, descansa 2min con trote suave** + 5min trote suave + Tórax x 30rep. + Fuerza General x 30rep.+ estiramiento. | Calentamiento articular + trote 15min + Drills + 4x100mts a ritmo x 40seg. descanso + **Rep.Cortas: 4x600mts + 2x1000mts, descansa 2min con trote suave** + 5min trote suave + Tórax x 30rep.+ Fuerza General x 30rep.+ estiramiento. | Calentamiento articular + Trote 15min + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso + **Rep. Cortas y Largas: 5x400mts, desc.1.30min + 1x2km, desc. 2.30min. + 1x800mts** + 5min trote suave + Tórax x 30rep. + Fuerza General x 30rep.+ estiramiento. | Calentamiento articular + Trote 15min + Drills + 4x100mts a ritmo x 40seg. descanso+ **Rep. Largas: 1x3kms, + 2x1km + 4x300mts, descansa 2.30min con trote suave** + 5min trote suave + Tórax x 30 Rep. + Fuerza General x 30rep.+ estiramiento. | Calentamiento articular + Trote 15min.+ Drills + 4x100mts a ritmo x 40seg. descanso + **Rep. Cortas: (2 Series) 5x400mts, descansa 2min con trote suave y 3min entre serie** + 5min trote suave + Tórax x 30rep. + Fuerza General x 30rep.+ estiramiento. | Calentamiento articular + Trote 15min + Drills + 4x100mts a ritmo x 40seg. descanso+ **Rep. Largas: 4x1000mts + 4x400mts, descansa 2min con trote suave** + 5min trote suave + Tórax x 30 rep. + Fuerza General x 30rep.+ estiramiento. |
| **Miércoles** | Calentamiento articular + Trote de recuperación 45min + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Trote de recuperación 45min + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Trote de recuperación 45min + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Trote de recuperación 45min + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Trote de recuperación 50min + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Trote de recuperación 50min + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Trote de recuperación 50min . + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Trote de recuperación 50min + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. |
| **Jueves** | Calentar articulaciones + Distancia básica 45min + 5 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30 minuto trote + Tórax x 30rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20rep. + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 45 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 20rep. + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 45min + 5 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30 minuto trote + Tórax x 30 rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20rep. + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 45min + 5 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30 minuto trote + Tórax x 30 rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20rep. + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 45min + 5 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30 minuto trote + Tórax x 30rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20rep. + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 45min + 5 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30 minuto trote + Tórax x 30rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20rep. + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 45min + 5 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30 minuto trote + Tórax x 30rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20rep. + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 45min + 5 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30 minuto trote + Tórax x 30rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20rep. + estiramiento. |
| **Viernes** | Calentamiento articular + Trote de recuperación 40min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Trote de recuperación 40min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Trote de recuperación 40min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Trote de recuperación 40min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Trote de recuperación 45min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Trote de recuperación 45min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Trote de recuperación 45min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Trote de recuperación 45min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. |
| **Sábado** | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.10hr** + Tórax x 25 rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.15 hr** + Tórax x 25rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.10hr** + Tórax x 25rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.20hr** + Tórax x 25rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.15hr** + Tórax x 25rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.20hr** + Tórax x 25rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.30hr** + Tórax x 25rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.20hr** + Tórax x 25rep. + estiramiento. |
| **Domingo** | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso |

**Mayo - Junio 2022**
Preparación Base
21k **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 + Distancia básica 50min + 8x100mts a ritmo x 20seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Distancia básica 50min + 8x100mts a ritmo x 20seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Distancia básica 50min + 8x100mts a ritmo x 20seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Distancia básica 50min + 8x100mts a ritmo x 20 seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Distancia básica 50min + 8x100mts a ritmo x 20seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Distancia básica 50min + 8x100mts a ritmo x 20seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Distancia básica 50min + 8x100mts a ritmo x 20seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Distancia básica 50min + 8x100mts a ritmo x 20seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. |
| **Martes** | Calentamiento articular + Trote 15min + Drills + 4x100mts a ritmo x 40seg. descanso+ **Rep. Largas: 4x1km + 4x400mts, descansa 2min con trote suave** + 5min trote suave con tórax + Fuerza General x 30rep.+ estiramiento. | Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 40seg. descanso + **Rep. Cortas: (2 Series) 5x400mts, descansa 2min con trote suave y 3min entre serie** + 5min trote suave + Tórax x 20rep. + Fuerza General x 30rep.+ estiramiento. | Calentamiento articular + Trote 15min + Drills + 4x100mts a ritmo x 40 seg. descanso+ **Rep. Largas: 4x1000mts + 5x400mts, descansa 2min con trote suave** + 5min trote suave + Tórax x 30rep. + Fuerza General x 30rep.+ estiramiento. | Calentamiento articular + trote 15min + Drills + 4x100mts a ritmo x 40seg. descanso + **Rep.Cortas: 4x600mts + 3x1000 mts, descansa 2min con trote suave** + 5min trote suave + Tórax x 30rep.+ Fuerza General x 30rep.+ estiramiento. | Calentamiento articular + Trote 15min + Drills + 4x100mts a ritmo x 40seg. descanso + **Rep. Cortas y Largas: 5x400mts, desc.1.30min + 2x2km, desc. 2.30min + 1x800mts** + 5min trote suave + Tórax x 30rep. + Fuerza General x 30rep.+ estiramiento. | Calentamiento articular + Trote 15min + Drills + 4x100mts a ritmo x 40seg. descanso+ **Rep. Largas: 1x3kms, + 3x1km + 4x300mts, descansa 2.30min con trote suave** + 5min trote suave + Tórax x 30rep. + Fuerza General x 30rep.+ estiramiento. | Calentamiento articular + Trote 15min + Drills + 4x100mts a ritmo x 40seg. descanso + **Rep. Cortas: (2 Series) 5x400mts, descansa 2min con trote suave y 3min entre serie** + 5min trote suave + Tórax x 30rep. + Fuerza General x 30rep.+ estiramiento. | Calentamiento articular + Trote 15min + Drills + 4x100mts a ritmo x 40seg. descanso+ **Rep. Largas: 5x1000mts + 4x400mts, descansa 2min con trote suave** + 5min trote suave + Tórax x 30rep. + Fuerza General x 30rep.+ estiramiento. |
| **Miércoles** | Calentamiento articular + Trote de recuperación 45min + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Trote de recuperación 45min + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Trote de recuperación 45min + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Trote de recuperación 45min + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Trote de recuperación 50min . + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Trote de recuperación 50min + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Trote de recuperación 50min + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Trote de recuperación 50min + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. |
| **Jueves** | Calentar articulaciones + Distancia básica 50min + 5 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30 minuto trote + Tórax x 30rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20rep. + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 50 min + 5 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30 minuto trote + Tórax x 30rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20rep. + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 50min. + 5 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30 minuto trote + Tórax x 30rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20rep. + estiramiento. | Calentar articulaciones + Trote de recuperación 50min + 5 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30 minuto trote + Tórax x 30rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20rep. + estiramiento. | Calentar articulaciones + Trote de recuperación 50min + 5 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30 minuto trote + Tórax x 30rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20rep. + estiramiento. | Calentar articulaciones + Trote de recuperación 50min + 5 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30 minuto trote + Tórax x 30rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20rep. + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 50min + 5 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30 minuto trote + Tórax x 30rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20rep. + estiramiento. | Calentar articulaciones + Distancia básica 50min + 5 cambios de ritmo: 1 minuto a ritmo x 1.30 minuto trote + Tórax x 30rep. + Fuerza específica con liga de resistencia x 20rep. + estiramiento. |
| **Viernes** | Calentamiento articular + Trote de recuperación 45min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Trote de recuperación 45min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Trote de recuperación 45min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30rep. +estiramiento. | Calentamiento articular + Trote de recuperación 45min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Trote de recuperación 45min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Trote de recuperación 45min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Trote de recuperación 45min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + Trote de recuperación 45min + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento. |
| **Sábado** | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.15hr** + Tórax x 25rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.20hr** + Tórax x 25rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.15hr** + Tórax x 25rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.30hr** + Tórax x 25rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.20hr** + Tórax x 25rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.25hr** + Tórax x 25rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.35hr** + Tórax x 25rep. + estiramiento. | Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.25hr** + Tórax x 25rep. + estiramiento. |
| **Domingo** | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso | Descanso |