Mayo - Junio 2022
Preparación Base
42k **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 + Distancia básica 45min + 10min a ritmo, máximo a tu 80% de capacidad + 4x100mts a ritmo x 20seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Distancia básica 45min + 10 min a ritmo, máximo a tu 80% de capacidad + 4x100mts a ritmo x 20seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Distancia básica 45min + 10 min a ritmo, máximo a tu 80% de capacidad + 4x100mts a ritmo x 20seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Distancia básica 45min + 10 min a ritmo, máximo a tu 80% de capacidad + 4x100mts a ritmo x 20 seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Distancia básica 45min + 10 min a ritmo, máximo a tu 80% de capacidad + 4x100mts a ritmo x 20seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Distancia básica 45min + 10 min a ritmo, máximo a tu 80% de capacidad + 4x100mts a ritmo x 20seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Distancia básica 45min + 10 min a ritmo, máximo a tu 80% de capacidad + 4x100mts a ritmo x 20seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Distanciabásica 45min + 10 min a ritmo, máximo a tu 80% de capacidad + 4x100mts a ritmo x 20seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.
Martes	Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso+ **Rep. Largas: 1x3kms + 1x1km, descansa 3 min + 3x300mts, descansa 2 min** + 5 min trote suave con tórax + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.	Cal. articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso + **Rep. Cortas:(2Series)4x400mts,descansa 2min. con trote suave y 3 min. entre serie** + 5 min trote suave + Tórax x 30 Rep. + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.	Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso+ **Rep. Largas: 4x1000mts + 2x400mts, descansa 2.30 min.** + 5 min trote suave + Tórax x 30 Rep. + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.	Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso + **Rep.Cortas: 6x600mts + 1x1000mts, descansa 2.30min** +5mintrotesuave+Tóraxx30Rep.+ Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.	Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso + **Rep. Cortas y Largas: 4x400mts, desc 2 min + 1x3km+1x2km desc. 3.30 min. + 1x800mts** + 5 min trote suave + Tórax x 30 Rep. + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.	Calentamientoarticular+-Trote15min.+ Drills+ 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso+ **Rep. Largas: 2x3kms, +1x1km + 3x300mts, descansa 3 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 30 seg. descanso + **Rep. Cortas: (2 Series) 6x400mts, 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 30 seg. descanso+ **Rep. Largas: 5x1000mts + 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 50min + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30rep. + estiramiento	Calentamiento articular + Trote de recuperación 50min + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 50min + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 50 min + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 50min + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 50min + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 50min + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 50min + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.
Jueves	Calentar articulaciones + Distancia básica 50min + 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 + Distancia básica 50min + 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 + Distancia básica 50min + 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 + Distancia básica 50min + 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 + Distancia básica 50min + 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 + Distancia básica 50min + 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 + Distancia básica 50min + 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 + Distancia básica 50min + 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	Calentamiento articular + Trote de recuperación 50min + 4x100mts, descansa 30seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 50min + 4x100mts, descansa 30seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 50min + 4x100mts, descansa 30seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 50min + 4x100mts, descansa 30seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 50min + 4x100mts, descansa 30seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 50min + 4x100mts, descansa 30seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 50min + 4x100mts, descansa 30seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 50min + 4x100mts, descansa 30seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.
Sábado	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.30hrs** + Tórax x 25 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.45hrs** + Tórax x 25 rep + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 2hrs** + Tórax x 25 rep + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.25hrs** + Tórax x 25 rep + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.55hrs** + Tórax x 25 rep + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.35hrs** + Tórax x 25 rep + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.25hrs** + Tórax x 25 rep + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 2hrs** + Tórax x 25 rep + estiramiento.
Domingo	Descanso o Fuerza Específica con liga de resistencias x 30 rep.	Descanso o Fuerza Específica con liga de resistencias x 30 rep.	Descanso o Fuerza Específica con liga de resistencias x 30 rep.	Descanso o Fuerza Específica con liga de resistencias x 30 rep.	Descanso o Fuerza Específica con liga de resistencias x 30 rep.	Descanso o Fuerza Específica con liga de resistencias x 30 rep.	Descanso o Fuerza Específica con liga de resistencias x 30 rep.	Descanso o Fuerza Específica con liga de resistencias x 30 rep.

Mayo - Junio 2022

Preparación Base

42k **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 + Distancia básica 40min + 10min a ritmo, máximo a tu 80% de capacidad + 4x100mts a ritmo x 20seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Distancia básica 40min + 10min a ritmo, máximo a tu 80% de capacidad + 4x100mts a ritmo x 20seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Distancia básica 40min + 10min a ritmo, máximo a tu 80% de capacidad + 4x100mts a ritmo x 20seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Distancia básica 40min + 10min a ritmo, máximo a tu 80% de capacidad + 4x100mts a ritmo x 20seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Distancia básica 40min + 10min a ritmo, máximo a tu 80% de capacidad + 4x100mts a ritmo x 20seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Distancia básica 40min + 10min a ritmo, máximo a tu 80% de capacidad + 4x100mts a ritmo x 20seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Distancia básica 40min + 10min a ritmo, máximo a tu 80% de capacidad + 4x100mts a ritmo x 20seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Distancia básica 40min + 10min a ritmo, máximo a tu 80% de capacidad + 4x100mts a ritmo x 20seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.
Martes	Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso+ **Rep. Largas: 1x3kms + 1x1km, descansa 2.30 min + 4x300mts, descansa 1.30 min** + 5 min trote suave con tórax + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.	Cal. articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso + **Rep. Cortas: (2 Series) 5x400mts, descansa 1.30 min. con trote suave y 3 min. entre serie** + 5 min trote suave + Tórax x 30 Rep. + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.	Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso+ **Rep. Largas: 5x1000mts + 2x400mts, descansa 2 min.** + 5 min trote suave + Tórax x 30 Rep. + Fuerza General x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso + **Rep.Cortas: 6x600mts + 1x1000mts, descansa 2 min con trote suave** + 5 min trote suave + Tórax x 30 Rep.+ Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.	Cal. articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso + **Rep. Cortas y Largas: 4x400mts, desc.1.30 min + 1x3km+1x2km desc. 3 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 30 seg. descanso + **Rep. Largas: 2x3kms, +1x2km + 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 30 seg. descanso + **Rep. Cortas: (2 Series) 6x400mts, 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.	Cal. articular + Trote 15min.+ Drills+ 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso+ **Rep. Largas: 6x1000mts + 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 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.	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 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.	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.	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 + 4x100mts, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 45min + 4x100mts, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 45min + 4x100mts, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 45min + 4x100mts, descansa 30 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 50min + 4x100mts, descansa 30seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 50min + 4x100mts, descansa 30seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 50min + 4x100mts, descansa 30seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 50min + 4x100mts, descansa 30seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.
Sábado	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.25hrs** + Tórax x 25 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica. 1.40hrs** + Tórax x 25 rep + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.55hrs** + Tórax x 25 rep + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.20hrs** + Tórax x 25 rep + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.50hrs** + Tórax x 25 rep + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.30hrs** + Tórax x 25 rep + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.20hrs** + Tórax x 25 rep + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 2hrs** + Tórax x 25 rep + estiramiento.
Domingo	Descanso o Fuerza Específica con liga de resistencias x 30 rep.	Descanso o Fuerza Específica con liga de resistencias x 30 rep.	Descanso o Fuerza Específica con liga de resistencias x 30 rep.	Descanso o Fuerza Específica con liga de resistencias x 30 rep.	Descanso o Fuerza Específica con liga de resistencias x 30 rep.	Descanso o Fuerza Específica con liga de resistencias x 30 rep.	Descanso o Fuerza Específica con liga de resistencias x 30 rep.	Descanso o Fuerza Específica con liga de resistencias x 30 rep.

Mayo - Junio 2022
Preparación Base
42k **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 40min + 10 min a ritmo, máximo a tu 80% de capacidad + 6x100mts a ritmo x 20 seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Distancia básica 40min + 10 min a ritmo, máximo a tu 80% de capacidad + 6x100mts a ritmo x 20 seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Distancia básica 40min + 10 min a ritmo, máximo a tu 80% de capacidad + 6x100mts a ritmo x 20 seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Distancia básica 40min + 10 min a ritmo, máximo a tu 80% de capacidad + 6x100mts a ritmo x 20 seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Distancia básica 40min + 10 min a ritmo, máximo a tu 80% de capacidad + 6x100mts a ritmo x 20 seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Distancia básica 40min + 10 min a ritmo, máximo a tu 80% de capacidad + 6x100mts a ritmo x 20 seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Distancia básica 40min + 10 min a ritmo, máximo a tu 80% de capacidad + 6x100mts a ritmo x 20 seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Distancia básica 40min + 10 min a ritmo, máximo a tu 80% de capacidad + 6x100mts a ritmo x 20 seg. Descansa + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.
Martes	Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso+ **Rep. Largas: 1x3kms + 1x1km, descansa 2.30 min + 5x300mts, descansa 1.30 min** + 5 min trote suave con tórax + Fuerza General x 30 rep.+ estiramiento.	Cal. articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso + **Rep. Cortas: (2 Series) 6x400mts, descansa 1.30 min. con trote suave y 3 min. entre serie** + 5 min trote suave + Tórax x 30 Rep. + Fuerza General x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso+ **Rep. Largas: 6x1000mts + 2x400mts, descansa 2 min.** + 5 min trote suave + Tórax x 30 Rep. + Fuerza General x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + trote 15 min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso + **Rep.Cortas: 8x600mts + 1x1000mts, 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 30 seg. descanso + **Rep. Cortas y Largas: 4x400mts, desc.1.30 min + 2x3km, desc. 3 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 30 seg. descanso+ **Rep. Largas: 2x3kms, +1x2km + 5x300mts, 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 30 seg. descanso + **Rep. Cortas: (2 Series) 7x400mts, 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.	Calentamiento articular + Trote 15min. + Drills + 4x100mts a ritmo x 30 seg. descanso + **Rep. Largas: 7x1000mts + 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 55 min . + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 55 min . + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 55 min . + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 55 min . + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 55 min . + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 55 min . + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 55 min . + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 55 min . + Fuerza Especifica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.
Jueves	Calentar articulaciones + Distancia básica 55min + 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 + Distancia básica 55min + 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 + Distancia básica 55min + 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 + Distancia básica 55min + 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 + Distancia básica 55min + 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 + Distancia básica 55min + 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 + Distancia básica 55min + 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 + Distancia básica 55min + 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	Calentamiento articular + Trote de recuperación 45min + 6x100mts, descansa 20 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 45min + 6x100mts, descansa 20 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 45min + 6x100mts, descansa 20 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 45min + 6x100mts, descansa 20 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 45min + 6x100mts, descansa 20 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 45min + 6x100mts, descansa 20 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 45min + 6x100mts, descansa 20 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + Trote de recuperación 45min + 6x100mts, descansa 20 seg. + Fuerza Específica con liga de resistencia x 30 rep. + estiramiento.
Sábado	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.25hrs** + Tórax x 25 rep. + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica. 1.40hrs** + Tórax x 25 rep + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.55hrs** + Tórax x 25 rep + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.20hrs** + Tórax x 25 rep + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.50hrs** + Tórax x 25 rep + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.30hrs** + Tórax x 25 rep + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 1.20hrs** + Tórax x 25 rep + estiramiento.	Calentamiento articular + **Distancia Específica 2hrs** + Tórax x 25 rep + estiramiento.
Domingo	Descanso o Fuerza Específica con liga de resistencias x 30 rep.	Descanso o Fuerza Específica con liga de resistencias x 30 rep.	Descanso o Fuerza Específica con liga de resistencias x 30 rep.	Descanso o Fuerza Específica con liga de resistencias x 30 rep.	Descanso o Fuerza Específica con liga de resistencias x 30 rep.	Descanso o Fuerza Específica con liga de resistencias x 30 rep.	Descanso o Fuerza Específica con liga de resistencias x 30 rep.	Descanso o Fuerza Específica con liga de resistencias x 30 rep.