

	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA
DOMINGO	12 km	15 km	20 km
LUNES	3x200 en 0:47; 3x400 en 1:38; 2x100 en 0:21	10x100 en 0:23;	2x1500 en 7:15;
MARTES	10 km	10 km	11 km
MIÉRCOLES	2x200 en 0:45; 2x400 en 1:35; 2x800 en 3:45	3x800 en 3:45	2500 en 10:30
JUEVES	12 km	21 km	5 km
VIERNES	Descanso	Descanso	Descanso
SÁBADO	15 km	17 km	24 km en 2:11:15
	4ª SEMANA	5ª SEMANA	6ª SEMANA
DOMINGO	10 km	15 km incluyendo 3 km en 15:00	6 km
LUNES	3x200 en 0:50; 800 en 3:45; 2x100 en 0:20	4x800 en 3:40	6x200 en 0:49
MARTES	10 km	11 km	11 km
MIÉRCOLES	4x100 en 0:22; 2500 en 12:00; 2x200 en 0:43	8x100 en 0:20	8x400 en 1:38
JUEVES	10 km	Descanso	15 km
VIERNES	6 km	5 km	10 km
SÁBADO	15 km	30 km en 2:46:15	Descanso
	7ª SEMANA	8ª SEMANA	9ª SEMANA
DOMINGO	20 km	15 km incluyendo 10 km en 51:00	15 km
LUNES	3x200 en 0:45; 2x400 en 1:33; 2x200 en 0:43	6x100 en 0:20; 4x200 en 0:45	10x200 en 0:47
MARTES	10 km	10 km	10 km
MIÉRCOLES	2x1500 en 6:20	5 km en 21:30	1500 en 5:40; 800 en 3:15; 400 en 1:27
JUEVES	15 km	12 km	11 km
VIERNES	Descanso	Descanso	Descanso
SÁBADO	25 km	32 km	20 km
	10ª SEMANA		
DOMINGO	15 km		
LUNES	10 km		
MARTES	Descanso		
MIÉRCOLES	10 km		
JUEVES	Descanso		
VIERNES	8 km		
SÁBADO	3 km		
DOMINGO	Maratón en 4 horas		