



**20.09.10/26.09.10 35**

20	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	5 x una vuelta al Prado (700 m.) (rec. 2 min.) Mejor que recuperes trotando, si eres capaz.	Debes hacerlos tranquilo. UN POCO MÁS RÁPIDOS QUE LOS ANTERIORES.
21	Carrera continua 35 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando)  La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
22	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	4 X 8 minutos en progresión (recupera 3 minutos) Mejor que recuperes trotando, si eres capaz.	Empieza suave (muy suave) y termina muy rápido. Debes hacer todos.
23	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	Carrera continua RÁPIDA 20 minutos + ejercicios de estiramiento + 10 prog. de 100 m. (recuperar andando)	
24	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando)  La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
25	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	Fartlek 30 minutos (15 segundos – 30 seg. - 1 minuto – 2 minutos) Recupera de 45 segundos a un minuto entre los tramos rápidos. POCA DIFERENCIA EN LOS TRAYECTOS LENTOS Y RÁPIDOS.	El orden del tiempo rápido como tú quieras... todo seguido, como tú sabes. No lo hagas muy intenso..... pero tampoco muy suave.
26	<b>DESCANSO</b>		



**13.09.10/19.09.10 34**

13	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	3 x una vuelta al Prado (700 m.) (rec. 2 min.) Mejor que recuperes trotando, si eres capaz.	Debes hacerlos tranquilo. UN POCO MÁS RÁPIDOS QUE LOS ANTERIORES.
14	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	Fartlek 30 minutos (15 segundos – 30 seg. - 1 minuto – 2 minutos) Recupera de 45 segundos a un minuto entre los tramos rápidos. POCA DIFERENCIA EN LOS TRAYECTOS LENTOS Y RÁPIDOS.	El orden del tiempo rápido como tú quieras... todo seguido, como tú sabes. No lo hagas muy intenso..... pero tampoco muy suave.
15	Carrera continua 35 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando)  La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
16	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	3 X 12 minutos en progresión (recupera 4 minutos) Mejor que recuperes trotando, si eres capaz.	Empieza suave (muy suave) y termina muy rápido. Debes hacer todos.
17	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando)  La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
18	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	Carrera continua RÁPIDA 20 minutos + ejercicios de estiramiento + 10 prog. de 100 m. (recuperar andando)	
19	<b>DESCANSO</b>		



06.09.10/12.09.10 33

06	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	Fartlek 30 minutos (15 segundos – 30 seg. - 1 minuto – 2 minutos) Recupera de 45 segundos a un minuto entre los tramos rápidos. POCA DIFERENCIA EN LOS TRAYECTOS LENTOS Y RÁPIDOS.	El orden del tiempo rápido como tú quieras... todo seguido, como tú sabes. No lo hagas muy intenso..... pero tampoco muy suave.
07	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	3(400-300) (RECUPERACIÓN AMPLIA) (2 minutos y 10 entre grupo aproximadamente)	FUERTES. Debes hacerlos rápidos. No te bloques, corre suelto.
08	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
09	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	3 x una vuelta al Prado (700 m.) (rec. 2 min.) Mejor que recuperes trotando, si eres capaz.	Debes hacerlos tranquilo. SON LOS PRIMEROS
10	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
11	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	4 X 7 minutos en progresión (recupera 2 minutos) Mejor que recuperes trotando, si eres capaz.	Empieza suave (muy suave) y termina muy rápido. Debes hacer todos.
12	<b>DESCANSO</b>		



30.08.10/05.09.10 32

30	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	2(400-300) (RECUPERACIÓN AMPLIA) (2 minutos y 10 entre grupo aproximadamente)	FUERTES. Debes hacerlos rápidos. No te bloques, corre suelto.
31	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	2 (6 X 100) (recupera activa y 3 minutos entre grupos) Mejor que recuperes trotando entre grupos.	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el segundo grupo el más rápido). Debes hacer todos.
01	Carrera continua 40 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
02	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	2(80-100-200-100-80) (recuperación AMPLIA) (4 a 7 minutos aproximadamente)	Debes hacerlas rápidas y muy suelto. VAMOS A CONTINUAR TRABAJANDO LA VELOCIDAD.
03	<b>DESCANSO</b>		
04	<b>COMPETICIÓN (ZIZUR MAYOR)</b>		
05	DESCANSO	<ul style="list-style-type: none"> <li>q 5/6 de marzo de 2.011-Cto. Estatal veterano pista cubierta- Antequera (Mál)</li> <li>q 16/20 de marzo de 2.011 – Cto. Europa veterano pista cub.-Gante (BEL.)</li> <li>q 13/15 de mayo de 2.011 – Cto. Europa veterano en ruta – Thionville (Fra)</li> <li>q 24/26 de junio de 2.011 – Cto. Estatal veterano – A designar</li> <li>q 6/17 de julio de 2.011 – Cto. del Mundo Veteranos – Sacramento (USA)</li> </ul>	



23.08.10/29.08.10

31

23	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	3 (5 X 100) (recupera activa y 3 minutos entre grupos) Mejor que recuperes trotando entre grupos.	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el segundo grupo el más rápido). Debes hacer todos.
24	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	Fartlek 30 minutos (15 segundos – 30 seg. - 1 minuto – 2 minutos) Recupera de 45 segundos a un minuto entre los tramos rápidos. POCA DIFERENCIA EN LOS TRAYECTOS LENTOS Y RÁPIDOS.	El orden del tiempo rápido como tú quieras... todo seguido, como tú sabes. No lo hagas muy intenso..... pero tampoco muy suave.
25	Carrera continua 40 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
26	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	3(80-100-200-100-80) (recuperación AMPLIA) (4 a 7 minutos aproximadamente)	Debes hacerlas rápidas y muy suelto. VAMOS A CONTINUAR TRABAJANDO LA VELOCIDAD.
27	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	6/8 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
28	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	3x100 + 3x200 (recup. AMPLIA) (2 a 4 minutos aproximadamente) Entre grupos recupera mucho más.	Debes hacerlos rápidos, y suelto.
29	DESCANSO	<ul style="list-style-type: none"> <li>q 5/6 de marzo de 2.011-Cto. Estatal veterano pista cubierta- Antequera (Mál)</li> <li>q 16/20 de marzo de 2.011 – Cto. Europa veterano pista cub.-Gante (BEL.)</li> <li>q 13/15 de mayo de 2.011 – Cto. Europa veterano en ruta – Thionville (Fra)</li> <li>q 24/26 de junio de 2.011 – Cto. Estatal veterano – A designar</li> <li>q 6/17 de julio de 2.011 – Cto. del Mundo Veteranos – Sacramento (USA)</li> </ul>	



16.08.10/22.08.10

30

16	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	4x100 + 4x200 (recup. AMPLIA) (3 a 6 minutos aproximadamente) Entre grupos recupera mucho más.	Debes hacerlos rápidos, y suelto.
17	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	Fartlek 30 minutos (15 segundos – 30 seg. - 1 minuto – 2 minutos) Recupera de 45 segundos a un minuto entre los tramos rápidos. POCA DIFERENCIA EN LOS TRAYECTOS LENTOS Y RÁPIDOS.	El orden del tiempo rápido como tú quieras... todo seguido, como tú sabes. No lo hagas muy intenso..... pero tampoco muy suave.
18	Carrera continua 40 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
19	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	2(60-80-100-200-100-80-60) (recuperación AMPLIA) (4 a 7 minutos aproximadamente)	Debes hacerlas rápidas y suelto. TRABAJAMOS LA VELOCIDAD.
20	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	6/8 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
21	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	3(3x300) (RECUPERACIÓN AMPLIA) (2 minutos y 10 entre grupo aproximadamente)	FUERTES. Debes hacerlos rápidos. No te bloques, corre suelto.
22	<b>DESCANSO</b>		



09.08.10/15.08.10 29

09	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
10	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	Fartlek 30 minutos (15 segundos – 30 seg. - 1 minuto – 2 minutos) Recupera de 45 segundos a un minuto entre los tramos rápidos. POCA DIFERENCIA EN LOS TRAYECTOS LENTOS Y RÁPIDOS.	El orden del tiempo rápido como tú quieras... todo seguido, como tú sabes. No lo hagas muy intenso..... pero tampoco muy suave.
11	<b>DESCANSO</b>		
12	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	3(80-100-200-100-80) (recuperación AMPLIA) (4 a 7 minutos aproximadamente)	Debes hacerlas rápidas y suelto. VAMOS A TRABAJAR LA VELOCIDAD.
13	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	6/8 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
14	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	3 (6 X 100) (recupera activa y 3 minutos entre grupos) Mejor que recuperes trotando entre grupos.	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el segundo grupo el más rápido). Debes hacer todos.
15	<b>DESCANSO</b>		



02.08.10/08.08.10 28

02	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
03	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	Fartlek 25 minutos (15 segundos – 30 seg. - 1 minuto – 2 minutos) Recupera de 45 segundos a un minuto entre los tramos rápidos. POCA DIFERENCIA EN LOS TRAYECTOS LENTOS Y RÁPIDOS.	El orden del tiempo rápido como tú quieras... todo seguido, como tú sabes. No lo hagas muy intenso..... pero tampoco muy suave.
04	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	3 (5 X 100) (recupera activa y 3 minutos entre grupos) Mejor que recuperes trotando entre grupos.	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el segundo grupo el más rápido). Debes hacer todos.
05	<b>DESCANSO</b>		
06	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	6/8 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
07	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
08	<b>DESCANSO</b> No debes hacer nada fuerte..... si estás en Vitoria...		

**26.07.10/01.08.10****27**

<b>26</b>	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	2(80-100-200-100-80) (recuperación AMPLIA) (4 a 7 minutos aproximadamente)	Debes hacerlas rápidas y suelto. VAMOS A TRATAR DE MEJORAR LA VELOCIDAD.
<b>27</b>	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando)  La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
<b>28</b>	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	Fartlek 25 minutos (15 segundos – 30 seg. - 1 minuto – 2 minutos) Recupera de 45 segundos a un minuto entre los tramos rápidos. POCA DIFERENCIA EN LOS TRAYECTOS LENTOS Y RÁPIDOS.	El orden del tiempo rápido como tú quieras... todo seguido, como tú sabes. No lo hagas muy intenso..... pero tampoco muy suave.
<b>29</b>	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	2(3x400) (RECUPERACIÓN AMPLIA) (3 minutos y 8 entre grupo aproximadamente)	FUERTES. Debes hacerlos rápidos. No te bloques, corre suelto.
<b>30</b>	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	6/8 prog. de 100 m. (recup. andando)  La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
<b>31</b>	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	3 (5 X 100) (recupera activa y 3 minutos entre grupos) Mejor que recuperes trotando entre grupos.	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el segundo grupo el más rápido). Debes hacer todos.
<b>01</b>	<b>DESCANSO</b>		

**19.07.10/25.07.10****26**

<b>19</b>	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	4x100 + 4x200 (recup. AMPLIA) (3 a 6 minutos aproximadamente) Entre grupos recupera mucho más.	Debes hacerlos rápidos, y suelto.
<b>20</b>	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando)  La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
<b>21</b>	<b>DESCANSO</b>		
<b>22</b>	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	Fartlek 25 minutos (15 segundos – 30 seg. - 1 minuto – 2 minutos) Recupera de 45 segundos a un minuto entre los tramos rápidos. POCA DIFERENCIA EN LOS TRAYECTOS LENTOS Y RÁPIDOS.	El orden del tiempo rápido como tú quieras... todo seguido, como tú sabes. No lo hagas muy intenso..... pero tampoco muy suave.
<b>23</b>	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	6/8 prog. de 100 m. (recup. andando)  La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
<b>24</b>	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	500 – 300-500 (RECUPERACIÓN total)	FUERTES. Debes hacerlos rápidos. No te bloques, corre suelto.
<b>25</b>	<b>DESCANSO</b>		

**12.07.10/18.07.10 25**

<b>12</b>	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	100-200-300-400-300-200-100 (recup. AMPLIA) (3 a 6 minutos aproximadamente)	Debes hacerlos, y suelto.
<b>13</b>	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando)  La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
<b>14</b>	<b>DESCANSO</b>		
<b>15</b>	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	2 (5 X 200) (recupera 30 segundos y 3 minutos entre grupos) Mejor que recuperes trotando entre grupos.	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el último grupo el más rápido). Debes hacer todos. Al tener poca recuperación, ten cuidado con el ritmo.
<b>16</b>	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	6/8 prog. de 100 m. (recup. andando)  La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
<b>17</b>	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	Fartlek 25 minutos (15 segundos – 30 seg. - 1 minuto – 2 minutos) Recupera de 45 segundos a un minuto entre los tramos rápidos. POCA DIFERENCIA EN LOS TRAYECTOS LENTOS Y RÁPIDOS.	El orden del tiempo rápido como tú quieras... todo seguido, como tú sabes. No lo hagas muy intenso..... pero tampoco muy suave.
<b>18</b>	<b>DESCANSO</b>		

**05.07.10/11.07.10 24**

<b>05</b>	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	3 (4 X 200) (recupera 30 segundos y 2 minutos entre grupos) Mejor que recuperes trotando entre grupos.	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el último grupo el más rápido). Debes hacer todos. Al tener poca recuperación, ten cuidado con el ritmo.
<b>06</b>	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando)  La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
<b>07</b>	<b>DESCANSO</b>		
<b>08</b>	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	600 - 300 (RECUPERACIÓN 4 minutos)	MUY FUERTES. Debes hacerlos los mas rápidos posibles. TOMA TIEMPO Y ME LO DICES.
<b>09</b>	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	6/8 prog. de 100 m. (recup. andando)  La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
<b>10</b>	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	Fartlek 25 minutos (15 segundos – 30 seg. - 1 minuto – 2 minutos) Recupera de 45 segundos a un minuto entre los tramos rápidos. POCA DIFERENCIA EN LOS TRAYECTOS LENTOS Y RÁPIDOS.	El orden del tiempo rápido como tú quieras... todo seguido, como tú sabes. No lo hagas muy intenso..... pero tampoco muy suave.
<b>11</b>	<b>DESCANSO</b>		



28.06.10/04.07.10

23

28	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	300 - 400 -500 (RECUPERACIÓN TOTAL)	MUY FUERTES.
29	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	9/12 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
30	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	3 (4 X 200) (recupera 30 segundos y 3 minutos entre grupos) Mejor que recuperes trotando entre grupos.	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el último grupo el más rápido). Debes hacer todos. Al tener poca recuperación, ten cuidado con el ritmo.
01	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	3 (6 X 100) (recupera activa y 3 minutos entre grupos) Mejor que recuperes trotando entre grupos.	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el segundo grupo el más rápido). Debes hacer todos.
02	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
03	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	Fartlek 20 minutos (15 segundos – 30 seg. - 1 minuto – 2 minutos) Recupera de 45 segundos a un minuto entre los tramos rápidos. POCA DIFERENCIA EN LOS TRAYECTOS LENTOS Y RÁPIDOS.	El orden del tiempo rápido como tú quieras... todo seguido, como tú sabes. No lo hagas muy intenso..... pero tampoco muy suave.
04		<b>DESCANSO</b>	



21.06.10/27.06.10

22

21	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	200 - 300 -400- 300- 200 (RECUPERACIÓN TOTAL)	MUY FUERTES.
22	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	2 (7 X 100) (recupera activa y 3 minutos entre grupos) Mejor que recuperes trotando entre grupos.	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el segundo grupo el más rápido). Debes hacer todos.
23	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
24	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	Fartlek 20 minutos (15 segundos – 30 seg. - 1 minuto – 2 minutos) Recupera de 45 segundos a un minuto entre los tramos rápidos. POCA DIFERENCIA EN LOS TRAYECTOS LENTOS Y RÁPIDOS.	El orden del tiempo rápido como tú quieras... todo seguido, como tú sabes. No lo hagas muy intenso..... pero tampoco muy suave.
25	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	6/8 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
26	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	2 (5 X 200) (recupera 30 segundos y 3 minutos entre grupos) Mejor que recuperes trotando entre grupos.	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el segundo grupo el más rápido). Debes hacer todos. Al tener poca recuperación, ten cuidado con el ritmo.
27		<b>DESCANSO</b>	



14.06.10/20.06.10 21

14	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
15	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	Fartlek 30 minutos (15 segundos – 30 seg. - 1 minuto – 2 minutos) Recupera de 45 segundos a un minuto entre los tramos rápidos. POCA DIFERENCIA EN LOS TRAYECTOS LENTOS Y RÁPIDOS.	El orden del tiempo rápido como tú quieras... todo seguido, como tú sabes.
16	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
17	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	500 –400- 300 (RECUPERACIÓN TOTAL)	MUY FUERTES.
18	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
19	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	3 (6 X 100) (recupera activa y 3 minutos entre grupos) Mejor que recuperes trotando entre grupos.	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el último grupo el más rápido). Debes hacer todos.
20		<b>DESCANSO</b>	



07.06.10/13.06.10 20

07	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
08	Carrera continua 10 minutos + ejercicios de estiramiento	Fartlek 20 minutos (15 segundos – 30 seg. - 1 minuto – 2 minutos) Recupera de 45 segundos a un minuto entre los tramos rápidos. POCA DIFERENCIA EN LOS TRAYECTOS LENTOS Y RÁPIDOS.	El orden del tiempo rápido como tú quieras... todo seguido, como tú sabes.
09	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	600 – 300 (RECUPERACIÓN TOTAL)	MUY FUERTES.
10	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	3 (4 X 200) (recupera 30 segundos y 3 minutos entre grupos) Mejor que recuperes trotando entre grupos.	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el último grupo el más rápido). Debes hacer todos. Al tener poca recuperación, ten cuidado con el ritmo.
11	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
12		<b>COMPETICIÓN</b>	<b>800 m.</b>
13		<b>DESCANSO</b>	

**24.05.10/30.05.10****19**

<b>24</b>	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	600 – 350 (RECUPERACIÓN TOTAL)	MUY FUERTES.
<b>25</b>	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	3 ( 5 X 100) recupera 15 segundos (parado) y 3 minutos entre grupos. Mejor que recuperes trotando entre grupos, si eres capaz.	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el último grupo el más rápido). Debes hacer todos. Al tener poca recuperación, ten cuidado con el ritmo.
<b>26</b>	Carrera continua 10 minutos + ejercicios de estiramiento	Fartlek 20 minutos (15 segundos – 30 seg. - 1 minuto – 2 minutos) Recupera de 45 segundos a un minuto entre los tramos rápidos. POCA DIFERENCIA EN LOS TRAYECTOS LENTOS Y RÁPIDOS.	El orden del tiempo rápido como tú quieras... todo seguido, como tú sabes.
<b>27</b>	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
<b>28</b>		<b>DESCANSO</b>	
<b>29</b>		<b>COMPETICIÓN</b>	<b>1.500- 18.35 H.</b>
<b>30</b>		<b>COMPETICIÓN</b>	<b>800- 11.40 H.</b>

**17.05.10/23.05.10****18**

<b>17</b>	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	3 (3 X 300) (recupera 60 segundos y 5 minutos entre grupos) Mejor que recuperes trotando entre grupos. .	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el último grupo el más rápido). Debes hacer todos. Respeta la recuperación y ..... procura hacerlas cada día más rápido
<b>18</b>	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	Carrera continua RÁPIDA 20 minutos + ejercicios de estiramiento + 10 prog. de 100 m. (recuperar andando).	<u>LAS CARRERAS CONTINUAS, DEBEN SER MÁS RAPIDAS CADA DÍA..</u>
<b>19</b>	Carrera continua 10 minutos + ejercicios de estiramiento	Fartlek 35 minutos (15 segundos – 30 seg. - 1 minuto – 2 minutos) Recupera de 45 segundos a un minuto entre los tramos rápidos. POCA DIFERENCIA EN LOS TRAYECTOS LENTOS Y RÁPIDOS.	El orden del tiempo rápido como tú quieras... todo seguido, como tú sabes.
<b>20</b>	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
<b>21</b>		<b>DESCANSO</b>	
<b>22</b>		<b>COMPETICIÓN</b>	
<b>23</b>	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>



10.05.10/16.05.10

17

10	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
11	Carrera continua 10 minutos + ejercicios de estiramiento	Carrera continua RÁPIDA 20 minutos + ejercicios de estiramiento + 10 prog. de 100 m. (recuperar andando).	<u>LAS CARRERAS CONTINUAS. AHORA, DEBEN SER MÁS RÁPIDAS CADA DÍA..</u>
12	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	3 (3 X 300) (recupera 60 segundos y 5 minutos entre grupos) Mejor que recuperes trotando entre grupos. .	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el último grupo el más rápido). Debes hacer todos. Respeta la recuperación y ..... ten cuidado con el ritmo, puedes estar cansado del domingo.
13	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
14	Carrera continua 10 minutos + ejercicios de estiramiento	Fartlek 35 minutos (15 segundos – 30 seg. - 1 minuto – 2 minutos) Recupera de 45 segundos a un minuto entre los tramos rápidos. POCA DIFERENCIA EN LOS TRAYECTOS LENTOS Y RÁPIDOS.	El orden del tiempo rápido como tú quieras... todo seguido, como tú sabes.
15	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
16	Si descansas el sábado, haces el domingo el entreno del sábado.	<b>DESCANSO</b>	ESTA SEMANA VAMOS A TENER MENOS SERIES PARA RECUPERAR LO DEL DOMINGO.



03.05.10/09.05.10

16

03	Carrera continua 10 minutos + ejercicios de estiramiento	Carrera continua RÁPIDA 25 minutos + ejercicios de estiramiento + 10 prog. de 100 m. (recuperar andando).	<u>LAS CARRERAS CONTINUAS. AHORA, DEBEN SER MÁS RÁPIDAS CADA DÍA..</u>
04	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	3 (3 X 300) (recupera 60 segundos y 5 minutos entre grupos) Mejor que recuperes trotando entre grupos. SON LOS PRIMEROS. TEN CUIDADO CON EL RITMO.	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el último grupo el más rápido). Debes hacer todos. Respeta la recuperación y ..... ten cuidado con el ritmo.
05	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
06	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	3 (6 X 100) recupera 15 segundos (parado) y 3 minutos entre grupos. Mejor que recuperes trotando entre grupos.	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el último grupo el más rápido). Debes hacer todos. Al tener poca recuperación, ten cuidado con el ritmo.
07	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	5 x 350 (recup. AMPLIA) (6 minutos aproximadamente)	Debes hacerlos rápidos y suelto. ESTAS SERIES SON MUY TRAIADORAS, TEN CUIDADO AL RITMO QUE LAS HACES.
08	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
09	Si descansas el sábado, haces el domingo el entreno del sábado.	<b>DESCANSO</b>	



**26.04.10/02.05.10 15**

26	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	4 (4 X 200) (recupera 30 segundos y 3 minutos entre grupos) Mejor que recuperes trotando entre grupos.	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el último grupo el más rápido). Debes hacer todos. Al tener poca recuperación, ten cuidado con el ritmo.
27	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
28	Carrera continua 10 minutos + ejercicios de estiramiento	Carrera continua RÁPIDA 25 minutos + ejercicios de estiramiento + 10 prog. de 100 m. (recuperar andando) <b>Ó DESCANSO</b>	<u>LAS CARRERAS CONTINUAS. AHORA, DEBEN SER MÁS RAPIDAS QUE ANTES.</u>
29	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	3 x 500 (recup. AMPLIA) (6 minutos aproximadamente)	Debes hacerlos rápidos y suelto.
30	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	3 (6 X 100) recupera 15 segundos (parado) y 3 minutos entre grupos. Mejor que recuperes trotando entre grupos, si eres capaz.	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el último grupo el más rápido). Debes hacer todos. Al tener poca recuperación, ten cuidado con el ritmo.
01		<b>DESCANSO</b>	
02		<b>COMPETICIÓN</b>	



**19.04.10/25.04.10 14**

19	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	10/12 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	
20	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	300-400-500-400-300 (recup. AMPLIA) (5 a 6 minutos aproximadamente)	Debes hacerlos rápidos y suelto.
21	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
22	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	3 ( 7 X 100) recupera 15 segundos (parado) y 3 minutos entre grupos. Mejor que recuperes trotando entre grupos, si eres capaz.	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el último grupo el más rápido). Debes hacer todos. Al tener poca recuperación, ten cuidado con el ritmo.
23	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
24		<b>DESCANSO O COMPETICIÓN</b>	
25		<b>DESCANSO O COMPETICIÓN</b>	



12.04.10/18.04.10

13

12	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	10/12 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	
13	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	200-300-500-300-200 (recup. AMPLIA) (5 a 6 minutos aproximadamente)	Debes hacerlos rápidos y suelto.
14	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
15	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	4 (4 X 200) (recupera 30 segundos y 3 minutos entre grupos) Mejor que recuperes trotando entre grupos, si eres capaz.	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el último grupo el más rápido). Debes hacer todos. Al tener menos recuperación, ten cuidado con el ritmo.
16	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
17		<b>DESCANSO O COMPETICIÓN</b>	
18		<b>DESCANSO O COMPETICIÓN</b>	



05.04.10/11.04.10

12

05	Carrera continua 40 minutos + ejercicios de estiramiento	10/12 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	
06	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	Rodar en progresión 3 grupos de 8 minutos (recupera 4 minutos).	Empieza suave (los grupos) y termina muy rápido. Debes hacer todos.
07	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	4 (4 X 200) (recupera 30 segundos y 3 minutos entre grupos) Mejor que recuperes trotando entre grupos, si eres capaz.	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el último grupo el más rápido). Debes hacer todos. Al tener menos recuperación, ten cuidado con el ritmo.
08	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómodo.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
09	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	100-200-300-400-300-200-100 (recup. AMPLIA) (4 a 6 minutos aproximadamente)	Debes hacerlos rápidos y suelto.
10	Carrera continua 10 minutos + ejercicios de estiramiento	Carrera continua RÁPIDA 30 minutos + ejercicios de estiramiento + 10 prog. de 100 m. (recuperar andando)	<u>LAS CARRERAS CONTINUAS. AHORA, DEBEN SER MÁS RÁPIDAS QUE ANTES.</u>
11	Si descansas el sábado, haces el domingo el entreno del sábado.	<b>DESCANSO</b>	



29.03.10/04.04.10

11

29	Carrera continua 10 minutos + ejercicios de estiramiento	Fartlek 30 minutos (15 segundos – 30 seg. - 1 minuto – 2 minutos) Recupera de 45 segundos a un minuto entre los tramos rápidos. POCA DIFERENCIA EN LOS TRAYECTOS LENTOS Y RÁPIDOS.	El orden del tiempo rápido como tú quieras... todo seguido, como tú sabes.
30	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	3 (5 X 200) (recupera 45 segundos y 3 minutos entre grupos) Mejor que recuperes trotando entre grupos, si eres capaz.	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el último grupo el más rápido). Debes hacer todos.
31	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómoda.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
01	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	100-200-300-400-300-200-100 (recup. AMPLIA) (4 a 6 minutos aproximadamente)	Debes hacerlos rápidos y suelto.
02	Carrera continua 10 minutos + ejercicios de estiramiento	Carrera continua RÁPIDA 30 minutos + ejercicios de estiramiento + 10 prog. de 100 m. (recuperar andando)	<u>LAS CARRERAS CONTINUAS, AHORA, DEBEN SER MÁS RAPIDAS QUE CUANDO ENTRENABAMOS PARA DISTANCIAS LARGAS.</u>
03	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómoda.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
04	Si descansas el sábado, haces el domingo el entreno del sábado.	<b>DESCANSO</b>	



22.03.10/28.03.10

10

22	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	3 X 8 minutos en progresión (recupera 2 minutos) Mejor que recuperes trotando, si eres capaz.	Empieza suave (muy suave) y termina muy rápido. Debes hacer todos.
23	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	7 x 400 (recup. AMPLIA)	Debes hacerlos rápidos y suelto.
24	Carrera continua 10 minutos + ejercicios de estiramiento	Fartlek 30 minutos (15 segundos – 30 seg. - 1 minuto – 2 minutos) Recupera de 45 segundos a un minuto entre los tramos rápidos. POCA DIFERENCIA EN LOS TRAYECTOS LENTOS Y RÁPIDOS.	El orden del tiempo rápido como tú quieras... todo seguido, como tú sabes.
25	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómoda.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
26	Carrera continua 10 minutos + ejercicios de estiramiento	Carrera continua RÁPIDA 30 minutos + ejercicios de estiramiento + 10 prog. de 100 m. (recuperar andando)	<u>LAS CARRERAS CONTINUAS, AHORA, DEBEN SER MÁS RAPIDAS QUE CUANDO ENTRENABAMOS PARA DISTANCIAS LARGAS.</u>
27	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	3 (4 X 200) (recupera 45 segundos y 3 minutos entre grupos) Mejor que recuperes trotando entre grupos, si eres capaz.	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el último grupo el más rápido). Debes hacer todos.
28	Si descansas el sábado, haces el domingo el entreno del sábado.	<b>DESCANSO</b>	



15.03.10/21.03.10

9

15	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	3 (10 X 100) (recupera activa y 3 minutos entre grupos) Mejor que recuperes trotando entre grupos, si eres capaz.	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el último grupo el más rápido). Debes hacer LOS TRES.
16	Carrera continua 10 minutos + ejercicios de estiramiento	Fartlek 30 minutos (15 segundos – 30 seg. - 1 minuto – 2 minutos) Recupera de 45 segundos a un minuto entre los tramos rápidos. POCA DIFERENCIA EN LOS TRAYECTOS LENTOS Y RÁPIDOS.	El orden del tiempo rápido como tú quieras... todo seguido, como tú sabes.
17	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómoda.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
18	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	4 x 500 (recup. AMPLIA) (8 minutos aproximadamente)	Debes hacerlos rápidos y suelto.
19	Carrera continua 10 minutos + ejercicios de estiramiento	Carrera continua RÁPIDA 30 minutos + ejercicios de estiramiento + 10 prog. de 100 m. (recuperar andando)	<u>LAS CARRERAS CONTINUAS, AHORA, DEBEN SER MÁS RAPIDAS QUE CUANDO ENTRENABAMOS PARA DISTANCIAS LARGAS.</u>
20	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	3 (5 X 200) (recupera 45 segundos y 3 minutos entre grupos) Mejor que recuperes trotando entre grupos, si eres capaz.	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el último grupo el más rápido). Debes hacer todos.
21	Si descansas el sábado, haces el domingo el entreno del sábado.	<b>DESCANSO</b>	



08.03.10/14.03.10

8

08	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómoda.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
09	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	3 (10 X 100) (recupera activa y 3 minutos entre grupos) Mejor que recuperes trotando entre grupos, si eres capaz.	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el último grupo el más rápido). Debes hacer LOS TRES.
10	Carrera continua 10 minutos + ejercicios de estiramiento	Fartlek 30 minutos (15 segundos – 30 seg. - 1 minuto – 2 minutos) Recupera de 45 segundos a un minuto entre los tramos rápidos. POCA DIFERENCIA EN LOS TRAYECTOS LENTOS Y RÁPIDOS.	El orden del tiempo rápido como tú quieras... todo seguido, como tú sabes.
11	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	100-200-300-400-300-200-100 (recup. AMPLIA) (4 a 7 minutos aproximadamente)	Debes hacerlos rápidos y suelto.
12	Carrera continua 10 minutos + ejercicios de estiramiento	Carrera continua RÁPIDA 30 minutos + ejercicios de estiramiento + 10 prog. de 100 m. (recuperar andando)	<u>LAS CARRERAS CONTINUAS, AHORA, DEBEN SER MÁS RAPIDAS QUE CUANDO ENTRENABAMOS PARA DISTANCIAS LARGAS.</u>
13	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	3 (4 X 200) (recupera 45 segundos y 3 minutos entre grupos) Mejor que recuperes trotando entre grupos, si eres capaz.	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el último grupo el más rápido). Debes hacer todos.
14	Si descansas el sábado, haces el domingo el entreno del sábado.	<b>DESCANSO</b>	



01.03.10/07.03.10

7

01	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	10 series de 150 m. (RECUPERA 4 minutos)	Hazlas rápidas pero no te pases.
02	Carrera continua 10 minutos + ejercicios de estiramiento	Fartlek 35 minutos (15 segundos – 30 seg. - 1 minuto – 2 minutos) Recupera de 45 segundos a un minuto entre los tramos rápidos. POCA DIFERENCIA EN LOS TRAYECTOS LENTOS Y RÁPIDOS.	El orden del tiempo rápido como tú quieras... todo seguido, como tú sabes.
03	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómoda.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
04	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	200-300-400-300-200 (recup. AMPLIA) (4 a 7 minutos aproximadamente)	Debes hacerlos rápidos y suelto.
05	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	3 (5 X 200) (recupera 45 segundos y 3 minutos entre grupos) Mejor que recuperes trotando entre grupos, si eres capaz.	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el último grupo el más rápido). Debes hacer todos.
06	Carrera continua 10 minutos + ejercicios de estiramiento	Carrera continua RÁPIDA 30 minutos + ejercicios de estiramiento + 10 prog. de 100 m. (recuperar andando)	<u>LAS CARRERAS CONTINUAS. AHORA. DEBEN SER MÁS RAPIDAS QUE CUANDO ENTRENABAMOS PARA DISTANCIAS LARGAS.</u>
07	Si descansas el sábado, haces el domingo el entreno del sábado.	<b>DESCANSO</b>	



22.02.10/28.02.10

6

22	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	4 (4 X 200) (recupera 45 segundos y 3 minutos entre grupos) Mejor que recuperes trotando entre grupos, si eres capaz.	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el último grupo el más rápido). Debes hacer todos.
23	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	10 series de 150 m. (RECUPERA 4 minutos)	Hazlas rápidas pero no te pases.
24	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómoda.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
25	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	200-350-500-350-200 (recup. AMPLIA) (5 a 8 minutos aproximadamente)	Debes hacerlos rápidos y suelto.
26	Carrera continua 10 minutos + ejercicios de estiramiento	Fartlek 35 minutos (15 segundos – 30 seg. - 1 minuto – 2 minutos) Recupera de 45 segundos a un minuto entre los tramos rápidos. POCA DIFERENCIA EN LOS TRAYECTOS LENTOS Y RÁPIDOS.	El orden del tiempo rápido como tú quieras... todo seguido, como tú sabes.
27	Carrera continua 10 minutos + ejercicios de estiramiento	Carrera continua RÁPIDA 30 minutos + ejercicios de estiramiento + 10 prog. de 100 m. (recuperar andando)	<u>LAS CARRERAS CONTINUAS. AHORA. DEBEN SER MÁS RAPIDAS QUE CUANDO ENTRENABAMOS PARA DISTANCIAS LARGAS.</u>
28	Si descansas el sábado, haces el domingo el entreno del sábado.	<b>DESCANSO</b>	



15.02.10/21.02.10

5

15	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	3 (10 X 100) (recupera activa y 3 minutos entre grupos) Mejor que recuperes trotando entre grupos, si eres capaz.	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el último grupo el más rápido). Debes hacer LOS TRES.
16	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	10 series de 150 m. (RECUPERA 4 minutos)	Hazlas rápidas pero no te pases.
17	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómoda.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
18	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	500-400-350-200-100 (recup. AMPLIA) (5 a 8 minutos aproximadamente)	Debes hacerlos rápidos y suelto.
19	Carrera continua 10 minutos + ejercicios de estiramiento	Fartlek 35 minutos (15 segundos – 30 seg. - 1 minuto – 2 minutos) Recupera de 45 segundos a un minuto entre los tramos rápidos. POCA DIFERENCIA EN LOS TRAYECTOS LENTOS Y RÁPIDOS.	El orden del tiempo rápido como tú quieras... todo seguido, como tú sabes.
20	Carrera continua 10 minutos + ejercicios de estiramiento	Carrera continua RÁPIDA 30 minutos + ejercicios de estiramiento + 10 prog. de 100 m. (recuperar andando)	
21	Si descansas el sábado, haces el domingo el entreno del sábado.	<b>DESCANSO</b>	



08.02.10/14.02.10

4

08	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	3 (5 X 200) (recupera 60 segundos y 2 minutos entre grupos) Mejor que recuperes trotando entre grupos (2 MINUTOS).	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el último grupo el más rápido). Debes hacer LOS TRES.
09	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	3 (10 X 100) (recupera activa y 3 minutos entre grupos) Mejor que recuperes trotando entre grupos, si eres capaz.	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el último grupo el más rápido). Debes hacer LOS TRES.
10	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	350-200-150-100 (recup. AMPLIA) (5 a 8 minutos aproximadamente)	Debes hacerlos rápidos y suelta.
11	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómoda.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
12	Carrera continua 10 minutos + ejercicios de estiramiento	Fartlek 25 minutos (15 segundos – 30 seg. - 1 minuto – 2 minutos) Recupera de 45 segundos a un minuto entre los tramos rápidos. POCA DIFERENCIA EN LOS TRAYECTOS LENTOS Y RÁPIDOS.	El orden del tiempo rápido como tú quieras... todo seguido, como tú sabes.
13	Carrera continua 10 minutos + ejercicios de estiramiento	Carrera continua RÁPIDA 20 minutos + ejercicios de estiramiento + 10 prog. de 100 m. (recuperar andando)	
14	Si descansas el sábado, haces el domingo el entreno del sábado.	<b>DESCANSO</b>	



01.02.10/07.02.10

3

01	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	2 (3 X 400) (recupera 2 min. y 4 minutos entre grupos) Mejor que recuperes trotando entre grupos (2 MINUTOS).	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el segundo grupo que sea el más rápido). Debes hacer LOS DOS.
02	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	3 (10 X 100) (recupera activa y 3 minutos entre grupos) Mejor que recuperes trotando entre grupos, si eres capaz.	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el último grupo el más rápido). Debes hacer LOS TRES.
03	Carrera continua 10 minutos + ejercicios de estiramiento	Fartlek 25 minutos (15 segundos – 30 seg. - 1 minuto – 2 minutos) Recupera de 45 segundos a un minuto entre los tramos rápidos. POCA DIFERENCIA EN LOS TRAYECTOS LENTOS Y RÁPIDOS.	El orden del tiempo rápido como tú quieras... todo seguido, como tú sabes.
04	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	3 (200-150-100) (recuperación 3 y 6 minutos)	Debes hacerlos rápidos y suelto.
05	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	8 series de 150 m. (RECUPERA 4 minutos)	Son las primeras. Hazlas Rápidas pero no te pases.
06	Carrera continua 10 minutos + ejercicios de estiramiento	Carrera continua RÁPIDA 20 minutos + ejercicios de estiramiento + 10 prog. de 100 m. (recuperar andando)	
07	Si descansas el sábado, haces el domingo el entreno del sábado.	<b>DESCANSO</b>	



25.01.10/31.01.10

2

25	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	2 (3 X 300) (recupera 90 segundos y 2 minutos entre grupos) Mejor que recuperes trotando entre grupos (2 MINUTOS).	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el segundo grupo que sea el más rápido). Debes hacer LOS DOS GRUPOS.
26	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	3 (8 X 100) (recupera activa y 3 minutos entre grupos) Mejor que recuperes trotando entre grupos, si eres capaz.	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el último grupo el más rápido). Debes hacer LOS TRES.
27	Carrera continua 10 minutos + ejercicios de estiramiento	Fartlek 30 minutos (15 segundos – 30 seg. - 1 minuto – 2 minutos) Recupera de 45 segundos a un minuto entre los tramos rápidos. POCA DIFERENCIA EN LOS TRAYECTOS LENTOS Y RÁPIDOS.	El orden del tiempo rápido como tú quieras... todo seguido, como tú sabes.
28	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómoda.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
29	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	8 series de 150 m. (RECUPERA 4 minutos)	Son las primeras. Hazlas Rápidas pero no te pases.
30	Carrera continua 10 minutos + ejercicios de estiramiento	Carrera continua RÁPIDA 20 minutos + ejercicios de estiramiento + 10 prog. de 100 m. (recuperar andando)	
31	Si descansas el sábado, haces el domingo el entreno del sábado.	<b>DESCANSO</b>	



18.01.10/24.01.10

1

18	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	3 (5 X 200) (recupera 60 segundos y 2 minutos entre grupos) Mejor que recuperes trotando entre grupos (2 MINUTOS).	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el último grupo el más rápido). Debes hacer LOS TRES.
19	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	3 (10 X 100) (recupera activa y 3 minutos entre grupos) Mejor que recuperes trotando entre grupos, si eres capaz.	Empieza suave (los grupos) y termina rápido (el último grupo el más rápido). Debes hacer LOS TRES.
20	Carrera continua 30 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómoda.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
21	Carrera continua 20 minutos + ejercicios de estiramiento	5 series de 500 m. (RECUPERA 6 minutos)	Son las primeras. Hazlas Rápidas pero no te pases.
22	Carrera continua 15 minutos + ejercicios de estiramiento	Carrera continua RÁPIDA 30 minutos + ejercicios de estiramiento + 10 prog. de 100 m. (recuperar andando)	
23	Carrera continua 40 minutos + ejercicios de estiramiento	8/10 prog. de 100 m. (recup. andando) La carrera continua que sea muy suave... que vayas muy cómoda.	<u>NO DEBES RODAR RÁPIDO. PIENSA QUE TIENES QUE RECUPERAR. Haz las progresiones suavécitas.</u>
24	Si descansas el sábado, haces el domingo el entreno del sábado.	<b>DESCANSO</b>	