

Mes	Dia	Dia semana	Entrenamiento	Tiempo	km	Media
dic-10	27	Lunes	Est. + Abd. + 35' suaves + Pesas + 2 rectas de 100 ms. + Abd. + Est.	0:59:59	11,1	05:24
	28	Martes		1:11:53	10,0	07:11
	29	Miércoles	Est. + Abd. + 40' suaves + Pesas + 2 rectas de 100 ms. + Abd. + Est.	0:39:54	6,4	06:13
	30	Jueves		0:44:21	7,8	05:43
ene-11	31	Viernes	Est. + Abd. + 35' + Pesas + 2 rectas de 100 ms. + Abd. + Est.	1:24:08	13,8	06:05
	1	Sábado				
	2	Domingo	Est. + Abd. + 40' progresivos + Ejercicios de carrera + 4 rectas + Abd. + Est.	1:08:03	11,0	06:13
	3	Lunes	Est. + Abd. + 40' suaves + Pesas + 2 rectas de 100 ms. + Abd. + Est.	0:52:23	9,6	05:27
	4	Martes				
	5	Miércoles	Est. + Abd. + 45' suaves + Circuitos	0:53:55	10,5	05:07
	6	Jueves	Est. + Abd. + 20' + 2x7 cuerdas de 50 ms + 15' + Abd. + Est.	0:50:56	10,0	05:06
	7	Viernes	Est. + Abd. + 35' + Pesas + 2 rectas de 100 ms. + Abd. + Est.	0:49:14	10,0	04:55
	8	Sábado				
	9	Domingo	Est. + Abd. + 50' progresivos + Ejercicios de carrera + 4 rectas + Abd. + Est.	1:01:46	11,2	05:31
	10	Lunes	Est. + Abd. + 40' + Pesas + 2 rectas de 100 ms. + Abd. + Est.	1:01:30	12,0	05:07
	11	Martes				
	12	Miércoles	Est. + Abd. + 45' + Pesas + 2 rectas de 100 ms. + Abd. + Est.	0:39:23	8,0	04:55
	13	Jueves	Est. + Abd. + 20' + 10 cuerdas de 200 ms + 15' + Abd. + Est. Rec.: Bajar al trote			
	14	Viernes	Est. + Abd. + 45' + Pesas + 2 rectas de 100 ms. + Abd. + Est.			
	15	Sábado				
	16	Domingo	Est. + Abd. + 55' progresivos + Ejercicios de carrera + 4 rectas + Abd. + Est.			
	17	Lunes	Est. + Abd. + 40' + Pesas + 2 rectas de 100 ms + Abd. + Est.			
	18	Martes	Est. + Abd. + 25' + 2 x 7 cuerdas de 50 ms + 1 recta de 100 ms en llano + Abd. + Est.			
	19	Miércoles	Est. + Abd. + 20' + 2 x 7 cuerdas de 50 ms + 2 rectas de 100 ms + 15' + Abd. + Est.			
	20	Jueves	Est. + Abd. + 25' + 2 x 7 cuerdas de 50 ms + 2 rectas de 100 ms + Abd. + Est.			
	21	Viernes	Est. + Abd. + 45' + Pesas + 2 rectas de 100 ms + Abd. + Est.			
	22	Sábado				
	23	Domingo	Est. + Abd. + 60' en progresión + Ejercicios de carrera + 4 rectas + Abd. + Est.			
	24	Lunes	Est. + Abd. + 45' + Pesas + 2 rectas + Abd. + Est.			
	25	Martes	Est. + Abd. + 25' + 2 x 7 cuerdas de 50 ms rec. la bajada al trote + 15' + Abd. + Est.			
	26	Miércoles	Est. + Abd. + 25' + C.R. en Pirámide (1' - 2' - 3' - 4' - 3' - 2' - 1' rec. 1') + 15' + Abd. + Est.			
	27	Jueves	Est. + Abd. + 50' + Pesas + 2 rectas de 100 ms + Abd. + Est.			
28	Viernes					
29	Sábado					
30	Domingo	Est. + Abd. + 60' en progresión + Ejercicios de carrera + 4 rectas + Abd. + Est.				
feb-11	31	Lunes	Est. + Abd. + 50' + Pesas + 2 rectas + Abd. + Est.	0:41:51	5,8	07:12
	1	Martes	Est. + Abd. + 25' + 2 x 10 cuerdas de 200 ms rec. la bajada andando + 15' + Abd. + Est.			
	2	Miércoles				
	3	Jueves	Est. + Abd. + 20' + 5 kms a Ritmo Controlado (Ver manual) + 15' + Abd. + Est.			
	4	Viernes	Est. + Abd. + 55' + Pesas + 2 rectas de 100 ms + Abd. + Est.			
	5	Sábado				
	6	Domingo	Est. + Abd. + 65' en progresión + Ejercicios de carrera + 4 rectas + Abd. + Est.			
	7	Lunes	Est. + Abd. + 60' + Pesas + 2 rectas + Abd. + Est.			
	8	Martes	Est. + Abd. + 25' + 8 x 4' rec. 1' + 15' + Abd. + Est.			
	9	Miércoles				
	10	Jueves	Est. + Abd. + 25' + 25' C.R. Cortos (de 15" a 2") + 15' + Abd. + Est.	0:36:24	7,0	05:12
	11	Viernes	Est. + Abd. + 60' + Pesas + 2 rectas de 100 ms + Abd. + Est.	0:38:16	7,5	05:08
	12	Sábado				
	13	Domingo	Est. + Abd. + 75' en progresión + Ejercicios de carrera + 4 rectas + Abd. + Est.	1:07:28	13,3	05:04
	14	Lunes	Est. + Abd. + 60' + Pesas + 2 rectas + Abd. + Est.	0:52:53	10,2	05:11
	15	Martes	Est. + Abd. + 25' + Series 25 x 200 ms rec. 1' entre 300 y 2' entre grupos + 15' + Abd. + Est.	0:41:09	5,9	06:58
	16	Miércoles				
	17	Jueves	Est. + Abd. + 25' + 5 x 2000 ms rec. 2' + 15' + Abd. + Est.			
	18	Viernes	Est. + Abd. + 60' + Pesas + 2 rectas de 100 ms + Abd. + Est.	0:45:21	8,6	05:15
	19	Sábado		1:27:48	15,0	05:51
	20	Domingo	Est. + Abd. + 1h30' en progresión + Ejercicios de carrera + 4 rectas + Abd. + Est.	1:17:30	10,4	07:29
	21	Lunes	Est. + Abd. + 65' + Pesas + 2 rectas + Abd. + Est.	1:04:41	12,6	05:07
	22	Martes		0:47:51	7,1	06:43
	23	Miércoles	Est. + Abd. + 25' + 9 x 1000 ms rec. 1' + 15' + Abd. + Est.	1:21:14	14,7	05:31
	24	Jueves	Est. + Abd. + 60' + Abd. + Est.			
	25	Viernes	Est. + Abd. + 60' + Pesas + 2 rectas de 100 ms + Abd. + Est.			
	26	Sábado				
	27	Domingo	Carrera 10-15 km, lo más llana o Est. + Abd. + 100' progresión + Ej. carrera + 4 rectas + Abd. + Est.	2:03:41	23,7	05:13
mar-11	28	Lunes	Est. + Abd. + 65' + Pesas + 2 rectas + Abd. + Est.	1:05:04	13,3	04:54
	1	Martes	Est. + Abd. + 25' + 3 x 8' rec. 2' + 15' + Abd. + Est.	1:06:34	12,6	05:18
	2	Miércoles				
	3	Jueves	Est. + Abd. + 25' + Series 2 x 7 x 200 rec. 1' entre series y 2' entre grupos + 15' + Abd. + Est.	1:03:43	12,6	05:03
	4	Viernes	Est. + Abd. + 60' + Pesas + 2 rectas de 100 ms + Abd. + Est.	1:06:56	11,8	05:42
	5	Sábado		1:50:28	20,4	05:25
	6	Domingo	Est. + Abd. + 110' en progresión + Técnica de carrera + 4 rectas + Abd. + Est.	1:05:00	12,9	05:03
	7	Lunes	Est. + Abd. + 65' + Pesas + 2 rectas + Abd. + Est.			
	8	Martes	Est. + Abd. + 25' + 10 x 600 ms rec. 1' + 15' + Abd. + Est.			
	9	Miércoles				
	10	Jueves	Est. + Abd. + 25' + 5 x 5' rec. 1' + 15' + Abd. + Est.	0:49:34	9,9	04:59
	11	Viernes	Est. + Abd. + 60' + 6 rectas + Abd. + Est.			
	12	Sábado				
	13	Domingo	1/2 maratón, lo más llano o Est. + Abd. + 115' en progresión + Ej. carrera + 4 rectas + Abd. + Est.	1:13:25	13,7	05:22
	14	Lunes	Est. + Abd. + 70' + Pesas + 2 rectas + Abd. + Est.	1:17:57	15,0	05:11
	15	Martes	Est. + Abd. + 25' + Series (3.000 ms + 4.000 ms + 2.000 ms rec. 2') + 15' + Abd. + Est.			
	16	Miércoles	Est. + Abd. + 60' + Abd. + Est.			
	17	Jueves		0:39:04	7,4	05:19
	18	Viernes	Est. + Abd. + 25' + 12 x 500 ms rec. 1' + 15' + Abd. + Est.			
	19	Sábado				
	20	Domingo	Est. + Abd. + 120' en progresión + Ejercicios de carrera + 4 rectas + Abd. + Est.	2:19:03	25,9	05:22
	21	Lunes	Est. + Abd. + 70' + Pesas + 2 rectas + Abd. + Est.	1:02:47	10,0	06:17
	22	Martes	Est. + Abd. + 25' + 20 x 300 ms rec. 1' + 15' + Abd. + Est.'			
	23	Miércoles				
	24	Jueves	Est. + Abd. + 60' + Abd. + Est.	0:40:25	7,9	05:05
	25	Viernes	Est. + Abd. + 50' + 8 rectas + Abd. + Est.	1:49:37	21,1	05:12
	26	Sábado		0:47:49	9,6	04:59
	27	Domingo	1/2 maratón, lo más llano o Est. + Abd. + 120' progresión + técnica carrera + 4 rectas + Abd. + Est.			
28	Lunes	Est. + Abd. + 70' + 2 rectas + Abd. + Est.				
29	Martes	Est. + Abd. + 25' + 4 x 3.000 ms rec. 2' + 15' + Abd. + Est.				
30	Miércoles	Est. + Abd. + 70' + 2 rectas + Abd. + Est.	0:38:19	6,7	05:42	
31	Jueves					
abr-11	1	Viernes	Est. + Abd. + 25' + 15 x 400 ms rec. 1' + 15' + Abd. + Est.	1:03:48	9,8	06:32
	2	Sábado				
	3	Domingo	Est. + Abd. + 125' en progresión + técnica de carrera + 4 rectas + Abd. + Est.	1:43:22	21,1	04:54
	4	Lunes	Est. + Abd. + 70' + 2 rectas + Abd. + Est.	0:49:12	8,1	06:07
	5	Martes				
	6	Miércoles	Est. + Abd. + 25' + 2 x 6.000 rec. 2' + 15' + Abd. + Est.	0:54:12	11,5	04:44
	7	Jueves	Est. + Abd. + 60' + Pesas + 2 rectas de 100 ms + Abd. + Est.	0:34:09	5,0	06:49
	8	Viernes				
	9	Sábado	Est. + Abd. + 60' + Pesas + 2 rectas de 100 ms + Abd. + Est.	1:49:30	20,7	05:18
	10	Domingo	Est. + Abd. + 100' en progresión suave + técnica de carrera + 6 rectas + Abd. + Est.			
	11	Lunes	Est. + Abd. + 60' + Abd. + Est.			
	12	Martes				
	13	Miércoles	Est. + Abd. + 25' + 5 x 1.000 ms rec. 1' + 15' + Abd. + Est.			
	14	Jueves				
	15	Viernes		0:34:15	5,5	06:16
	16	Sábado	Est. + Abd. + 25' + Ejercicios de Carrera + 2 rectas de 100 ms + Abd. + Est.	3:46:11	42,2	05:22
	17	Domingo	MARATHON			

Minutos por kilómetro promedio/semana



km/semana

