

Sem.	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1	Descanso	7Km C.C.	5Km C.C.	7Km C.C.	Descanso	7Km C.C.	7Km C.C.
2	Descanso	7Km Fartlek	7Km C.C.	5Km C.C.	Descanso	5Km C.C.	8Km C.C.
3	Descanso	7Km Fartlek	7Km C.C.	5Km C.C.	Descanso	5Km C.C.	10Km C.C.
4	Descanso	5x200 Ritmo: 1m07s-1m06s Recup. 1m30s	5Km C.C.	7Km C.C.	Descanso	7Km C.C.	11Km C.C.
5	Descanso	5x400 Ritmo: 2m14s-2m12s Recup. 2m	7Km C.C.	8Km C.C.	Descanso	7Km C.C.	10Km C.C.
6	Descanso	4x400 Ritmo: 2m17s-2m15s Recup. 1m30s	7Km C.C.	8Km C.C.	Descanso	5Km C.C.	Competición 5Km (o 12Km C.C.)
7	Descanso	8Km C.C.	5Km C.C.	8Km C.C.	Descanso	5Km C.C.	13Km C.C.
8	Descanso	4x400 Ritmo: 2m17s-2m15s Recup. 1m30s	5Km C.C.	7Km C.C.	Descanso	5Km C.C.	Competición 10Km (o 12Km C.C.)
9	Descanso	7Km C.C.	5Km C.C.	6x800 Ritmo: 4m28s-4m24s Recup. 3m	Descanso	7Km C.C.	10Km C.C.
10	Descanso	5x400 Ritmo: 2m14s-2m12s Recup. 2m	5Km C.C.	8Km C.C.	Descanso	7Km C.C.	8Km C.C.
11	Descanso	5x800 Ritmo: 4m28s-4m24s Recup. 3m	5Km C.C.	7Km C.C.	Descanso	5Km C.C.	8Km C.C.
12	Descanso	7Km Fartlek	5Km C.C.	5Km C.C.	Descanso	4Km C.C.	COMPETICIÓN 10000m