

### Semana 1: 3-9/07

Ritmos:            fácil 5:28            más rápido 5:05            cómodo 5:15

- ~~-Día 1: 5 km a un ritmo fácil~~
- ~~-Día 2: Descanso~~
- ~~-Día 3: 6 km - 2 km a un ritmo cómodo, 2 km a un ritmo más rápido, 2 km a un ritmo cómodo~~
- ~~-Día 4: Descanso~~
- ~~-Día 5: 8 km a un ritmo cómodo~~
- ~~-Día 6: Descanso~~
- ~~-Día 7: 10 km - 4 km a un ritmo cómodo, 3 km a un ritmo más rápido, 3 km a un ritmo cómodo~~

### Semana 2:10-16/07

Ritmos:            fácil 5:28            más rápido 5:05            cómodo 5:15

- ~~-Día 1: 5 km a un ritmo fácil~~
- ~~-Día 2: Descanso~~
- ~~-Día 3: 8 km - 4 km a un ritmo cómodo, 2 km a un ritmo más rápido, 2 km a un ritmo cómodo~~
- ~~-Día 4: Descanso~~
- Día 5: 10 km a un ritmo fácil
- ~~-Día 6: Descanso~~
- ~~-Día 7: 12 km - 4 km a un ritmo cómodo, 4 km a un ritmo más rápido, 4 km a un ritmo cómodo~~

### Semana 3:17-23/07

Ritmos:            fácil            más rápido            cómodo

- ~~-Día 1: 6 km a un ritmo fácil~~
- ~~-Día 2: Descanso~~
- ~~-Día 3: 10 km - 5 km a un ritmo cómodo, 3 km a un ritmo más rápido, 2 km a un ritmo cómodo~~
- ~~-Día 4: Descanso~~
- ~~-Día 5: 12 km a un ritmo fácil~~
- ~~-Día 6: Descanso~~
- Día 7: 14 km - 6 km a un ritmo cómodo, 4 km a un ritmo más rápido, 4 km a un ritmo cómodo

#### **Semana 4:24-30/07**

- Día 1: 6 km a un ritmo fácil
- Día 2: Descanso
- Día 3: 12 km - 6 km a un ritmo cómodo, 3 km a un ritmo más rápido, 3 km a un ritmo cómodo
- Día 4: Descanso
- Día 5: 14 km a un ritmo fácil
- Día 6: Descanso
- Día 7: 16 km - 7 km a un ritmo cómodo, 5 km a un ritmo más rápido, 4 km a un ritmo cómodo

#### **Semana 5:31-6/08**

- Día 1: 8 km a un ritmo fácil
- Día 2: Descanso
- Día 3: 14 km - 7 km a un ritmo cómodo, 3 km a un ritmo más rápido, 4 km a un ritmo cómodo
- Día 4: Descanso
- Día 5: 16 km a un ritmo fácil
- Día 6: Descanso
- Día 7: 18 km - 8 km a un ritmo cómodo, 6 km a un ritmo más rápido, 4 km a un ritmo cómodo

#### **Semana 6:7-13/08**

- Día 1: 8 km a un ritmo fácil
- Día 2: Descanso
- Día 3: 16 km - 8 km a un ritmo cómodo, 4 km a un ritmo más rápido, 4 km a un ritmo cómodo
- Día 4: Descanso
- Día 5: 18 km a un ritmo fácil
- Día 6: Descanso
- Día 7: 20 km - 9 km a un ritmo cómodo, 7 km a un ritmo más rápido, 4 km a un ritmo cómodo

### **Semana 7:14-20/07**

- Día 1: 10 km a un ritmo fácil
- Día 2: Descanso
- Día 3: 18 km - 9 km a un ritmo cómodo, 4 km a un ritmo más rápido, 5 km a un ritmo cómodo
- Día 4: Descanso
- Día 5: 20 km a un ritmo fácil
- Día 6: Descanso
- Día 7: 22 km - 10 km a un ritmo cómodo, 8 km a un ritmo más rápido, 4 km a un ritmo cómodo

### **Semana 8:21-27/07**

- Día 1: 10 km a un ritmo fácil
- Día 2: Descanso
- Día 3: 20 km - 10 km a un ritmo cómodo, 5 km a un ritmo más rápido, 5 km a un ritmo cómodo
- Día 4: Descanso
- Día 5: 22 km a un ritmo fácil
- Día 6: Descanso
- Día 7: 24 km - 11 km a un ritmo cómodo, 9 km a un ritmo más rápido, 4 km a un ritmo cómodo

### **Semana 9:28-03/09**

- Día 1: 12 km a un ritmo fácil
- Día 2: Descanso
- Día 3: 22 km - 11 km a un ritmo cómodo, 5 km a un ritmo más rápido, 6 km a un ritmo cómodo
- Día 4: Descanso
- Día 5: 24 km a un ritmo fácil
- Día 6: Descanso
- Día 7: 26 km - 12 km a un ritmo cómodo, 10 km a un ritmo más rápido, 4 km a un ritmo cómodo

### **Semana 10:4-10/09**

- Día 1: 12 km a un ritmo fácil
- Día 2: Descanso
- Día 3: 24 km - 12 km a un ritmo cómodo, 6 km a un ritmo más rápido, 6 km a un ritmo cómodo
- Día 4: Descanso
- Día 5: 26 km a un ritmo fácil
- Día 6: Descanso
- Día 7: 28 km - 13 km a un ritmo cómodo, 11 km a un ritmo más rápido, 4 km a un ritmo cómodo

### **Semana 11:11-17/09**

- Día 1: 14 km a un ritmo fácil
- Día 2: Descanso
- Día 3: 26 km - 13 km a un ritmo cómodo, 6 km a un ritmo más rápido, 7 km a un ritmo cómodo
- Día 4: Descanso
- Día 5: 28 km a un ritmo fácil
- Día 6: Descanso
- Día 7: 29 km a un ritmo cómodo

### **Semana 12 (semana de la carrera):18-24/09**

- Día 1: Descanso
- Día 2: Descanso
- Día 3: Descanso
- Día 4: Descanso
- Día 5: 5 km a un ritmo fácil (días previos a la carrera)
- Día 6: Descanso
- Día 7: Carrera de 29 km