

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Semana 1	8km Zona2	Fuerza Torso	2km Calen + 4*100m + 2km Calma	Natación 1km	Estiramientos	Fuerza Pierna	12km Zona1,5
Semana 2	8km Zona2	Fuerza Torso	2km Calen + 6*100m + 2km Calma	Natación 1km	Estiramientos	Fuerza Pierna	15km Zona1,5
Semana 3	10km Zona2	Fuerza Torso	2km Calen + 8*100m + 2km Calma	Natación 1km	Estiramientos	Fuerza Pierna	18km Zona1,5
Semana 4	10km Zona2	Fuerza Torso	2km Calen + 8*100m + 2km Calma	Natación 1km	Estiramientos	Fuerza Pierna	15km Zona1,5
Semana 5	5km Zona2	Fuerza Torso	2km Calen + 4*100m + 2km Calma	Natación 1,5km	Estiramientos	Fuerza Pierna	10km Zona1,5
Semana 6	8km Zona2	Fuerza Torso	2km Calen + 6*100m + 2km Calma	Natación 1km	Estiramientos	Fuerza Pierna	12km Zona1,5
Semana 7	8km Zona2	Fuerza Torso	2km Calen + 8*100m + 2km Calma	Natación 1km	Estiramientos	Fuerza Pierna	15km Zona1,5
Semana 8	10km Zona2	Fuerza Torso	2km Calen + 8*100m + 2km Calma	Natación 1km	Estiramientos	Fuerza Pierna	18km Zona1,5
Semana 9	10km Zona2	Fuerza Torso	2km Calen + 10*100m + 2km Calma	Natación 1km	Estiramientos	Fuerza Pierna	15km Zona1,5
Semana 10	5km Zona2	Fuerza Torso	2km Calen + 4*100m + 2km Calma	Natación 1,5km	Estiramientos	Fuerza Pierna	10km Zona1,5