**Fondo octubre**

**Rutina 1. 1er lunes**

* Entrada en calor 3 km de carrera suave
* Ejercicios de carrera / coordinación con escaleras
* 12 x 400 metros a ritmo de 5000 metros, pausa trotar 200 metros, macro 5 minutos
* 2 x 1500 metros a ritmo suave
* 10 minutos de estiramiento

Total, de km 11

**Rutina 2. 1er martes**

* **4** km de carrera
* Ejercicios de carrera/ gimnasia/ estiramientos
* 4 km de carrera rápida
* 6 km de carrera suave
* 10. Minutos de estiramientos

Total, km 14

**Rutina 3. 1er miércoles**.

1. Entrada en calor 5 km de carrera suave, gimnasia, ejercicios de coordinación con vallitas
2. 8 x 500 metros, ritmo de 5000 metros, pausa trotar 200 metros
3. 5 km de carrera suave
4. 10 minutos de estiramientos

Total, km 14

**Rutina 4. 1er jueves**

* Entrada en calor ,3 km de carrera suave
* 4 km de carrera continua con cambios de ritmos, 30, segundos x 30”, 45“ x 45”, 1 minuto x 1 minuto y 1,30 x 1,30 y volver a empezar, realizar hasta completar los 5 km
* 7 km de carrera suave
* 10 minutos de estiramientos

Total, Km 14

**Rutina 5**. **1er viernes**

* 3km de carrera suave, Ejercicios de coordinación con vallas,
* 1 x 3000 metros a un 90% de la mejor marca, pausa 3 minutos parado 1 km de carrera suave
* 1 x 2000 metros a un 90% de la mejor marca, pausa 3 minutos parado 1 km de carrera suave
* 2 x 500 metros a un 90 % de la mejor marca, pausa 3 minutos parado 1 km de carrera suave
* 3 km de carrera suave
* 10. Minutos de estiramientos

Total, km 12

**Rutina 6. 1er sábado**

1. 2 km de carrera suave
2. 15 km de carrera a ritmo medio
3. 2 x 80 metros en progresión
4. 10 minutos de estiramientos

Total, km 17

**Rutina 7.** 2do lunes

* Entrada en calor 3 km de carrera suave
* Multi saltos (50)
* 6 x 200 metros pausa 3, macro 6
* 6 x 300 metros, pausa 3
* 6 km de carrera suave
* 10. Minutos de estiramientos

Total, km 12

**Rutina 8. 2do martes**

* 4 km suaves
* 5 km progresivos de más lento a más rápido
* 4 km suaves
* 2 x 80 en progresión
* 10. Minutos de estiramientos

Total, km 13

**Rutina 9. 2do miércoles**

* Entrada en calor 2 km de carrera suave / gimnasia, ejercicios de carrera
* 1 x 2000 metros, ritmo de 5000, pausa 2 minutos
* 1 x 1500 metros, ritmo de 5000, pausa 5 minutos
* 1 x 1000 metros, ritmo de 5000, pausa 2 minutos
* 1 x 800 metros, ritmo de 5000, pausa 2 minutos
* 1 x 600 metros, ritmo de 5000, pausa 2 minutos
* 3 km de carrera suave
* 10. Minutos de estiramientos

Total, km 11

**Rutina 10 2do jueves**

* Entrada en calor, (hacer gimnasia)
* 15 km de carrera suave
* 3 x 80 metros en progresión
* 10. Minutos de estiramientos

Total, km 15

**Rutina 11. 2do viernes.**

* Entrada en calor 3 km de carrera suave, gimnasia
* Ejercicios de coordinación con vallas
* 15 x 300 metros a ritmo de 5000, pausa trotar 200 metros
* 3 km de carrera suave
* 10. Minutos de estiramientos
* Total, km 10.5

**Rutina 12. 2do sábado**

1. Entrada en calor
2. 17 km de carrera suave
3. 10. Minutos de estiramientos