

Dia	Entrenamiento	Resultados	Retroalimentación (deportista)
Lunes 26 - 01 - 2026	Descanso		
Martes 27- 01 - 2026	Calentamiento de 2 km 15 x 400 mts a ritmos 1 minuto 38 a 1 minuto 34 Pausa de 1 minuto 20 seg Soltura 2 km		
Miércoles 28 – 01 - 26	Cross 10 km desde 6:20 a 5:20 x km		
Jueves 29 – 01 - 26	2 km de calentamiento. Progresivo de 6 km desde 4:40 a 4:10 x km 2 km de soltura.		
Viernes 30 – 01 - 26	descanso.		
Sábado 31 – 01 - 26	Calentamiento de 2 km 4 x 1200 a ritmo de 3:50 x km Pausa de 3 minutos. Soltura 2 km		
Domingo 01 – 02 - 26	1 hora 20 minutos de soltura. Desde 6:50 a 5:10 x km.		

Kilometraje Logrado:			
----------------------	--	--	--

Dia	Entrenamiento	Resultados	Retroalimentación (deportista)
Lunes 02 - 02 - 2026	Descanso		
Martes 03- 02 - 2026	Calentamiento de 2 km 3 x 2000 mts a ritmo de 4:20 x km Pausa de 3 minuto 30 seg seg. Soltura 2 km		
Miércoles 04 – 02 - 26	12 km desde 6:20 hasta 5:10 x km Cross		
Jueves 05 – 02 - 26	2 km de calentamiento. Progresivo de 8 km desde 5:30 a 4:20 x km x km 2 km de soltura.		
Viernes 06 – 02 - 26	Descanso.		
Sábado 07 – 02 - 26	Calentamiento de 2 km 6 x 800 a ritmo de 3:45 x km pausa de 2 minutos entre c/u Soltura 2 km		

Domingo 08 – 02 - 26	18 km tipo soltura.		
Kilometraje Logrado:			