

P r i m e r c i c l o	Primera semana 67 Km	Día 1	10 Km a 4,45m/km
		Día 2	5 Km suaves + 8 x 400 a 1,25 con R de 1,30 + 3km suaves
		Día 3	10 Km a 4,45m/km
		Día 4	2 Km suaves + 8 km a 4,30.
		Día 5	Descanso
		Día 6	6 Km suaves + 4 x 1000 a 3,45m/km con R de 2'
		Día 7	15 Km a 5m/km
	Segunda semana 63 Km	Día 1	10 Km a 4,45m/km
		Día 2	5 Km suaves + 8 x 400 (1,25) con R de 1,30 + 3km suaves
		Día 3	10 Km a 4,45m/km
		Día 4	5 Km suaves + 8 km a 4,20.
		Día 5	Descanso
		Día 6	4 Km suaves + 2 x 2000 a 3,50m/km con R de 2'
		Día 7	18 Km a 5m/km
	Tercera semana 67 Km	Día 1	10 Km a 4,45m/km
		Día 2	5 Km suaves + 8 x 400 (1,25) con R de 1,30 + 3km suaves
		Día 3	10 Km a 4,45m/km
		Día 4	5 Km suaves + 8 km a 4,20.
		Día 5	Descanso
Día 6		6 Km suaves + 2 x 3000 a 3,55m/km con R de 2'	
Día 7		18 Km a 5m/km	

S e g u n d o c i c l o	Cuarta semana 78 Km	Día 1	12 Km a 4,30 - 4,40 m/km
		Día 2	5 Km suaves + 6 x 1000 a 3,45m/km con R de 2 + 2km suaves
		Día 3	10 Km a 4,30 m/km
		Día 4	15 Km a 4,45 m/km
		Día 5	Descanso
		Día 6	5 Km suaves + 2 x 4000 a 3,55m/km con R de 3'
		Día 7	17 Km a 5m/km
	Quinta semana 90 Km	Día 1	12 Km a 4,30 - 4,40 m/km
		Día 2	5 Km suaves + 6 x 1000 a 3,45m/km con R de 2 + 2km suaves
		Día 3	10 Km a 4,30 m/km
		Día 4	15 Km a 4,45 m/km
		Día 5	10 km muy lentos
		Día 6	5 Km suaves + 1 x 10.000 a 4/km
		Día 7	17 Km a 5m/km
	Sexta semana 80 Km	Día 1	12 Km a 4,30 - 4,40 m/km
		Día 2	5 Km suaves + 2 x 3000 a 4m/km con R de 1
		Día 3	10 Km a 4,30 m/km
		Día 4	15 Km a 4,45 m/km
		Día 5	10 km muy lentos
Día 6		5 Km suaves + 1 x 10.000 a 4/km	
Día 7		17 Km a 5m/km	

T e r c e r c i c l o	Septima semana 75 Km	Día 1	10 Km a 4,30m/km
		Día 2	5 Km suaves + 6 x 1.000 a 3,55 m/km con R de 1'
		Día 3	10 Km a 4,30 m/km
		Día 4	15 Km a 4,45 m/km
		Día 5	Descanso
		Día 6	3 Km suaves + 1 x 10000 a 3,55m/km
		Día 7	16 Km a 5m/km
	Octava semana 36km + Media maratón	Día 1	10 Km suaves
		Día 2	10 Km suaves
		Día 3	8 Km suaves
		Día 4	8 Km suaves
		Día 5	Descanso
		Día 6	Descanso
Día 7		Media Maratón	