

3

Lun.	Mar.	Mié.	Jue.	Vie.	Sáb.	Dom.
Strechngth	Intervall	Carrera de larga distancia	Fartlek	Día de descanso	Intervall	Carrera de larga distancia
<p>Objetivo diario: 20 Circuitos: Build Phase Circuit. x 2 SETs</p>	<p>Ejercicios 18 x 200m. @Z6 Rc. 45seg. @Z2. Calentamiento: 15mn @Z1 + 3 / 1mn @Z5 Rc. 1mn @Z2</p>	<p>Objetivo diario 1h 15mn umbral @Z2 FLEXIBILIDAD ESTATICA 10mn CORE</p>	<p>Ejercicios 4 / 10mn @Z4 Rc. 2mn @Z2 Calentamiento: 15mn @Z1 + 3 / 1mn @Z5 Rc. 1mn @Z2 Desarrolla tus sistemas Aeróbicos / Anaeróbicos.</p>	<p>Objetivo diario Recuperacion</p>	<p>Ejercicios 7 x 1000m. @Z4 Rc. 2mn @Z2 Calentamiento: 15mn @Z1 + 3 / 1mn @Z5 Rc. 1mn @Z2 Desarrolla tu fuerza y velocidad</p>	<p>Objetivo diario 1h 35mn umbral @Z2 @Z3 Esta es una carrera de larga distancia realizada a un ritmo fácil. Estas carreras son la clave para llegar hasta el final, así que asegúrese de hacerlo, y evitar la tentación de ir demasiado rápido.</p>