

LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SÁBADO 26	DOMINGO 27
8 series de 800 metros con 2 minutos de descanso entre ellas	45 minutos de carrera a ritmo medio y 5 minutos finales a ritmo intenso.	Descanso	4 series de 400 metros, 3 series de 600, 2 de 800 y 1 de 1.000, con 3 minutos de descanso entre series y 5 minutos de descanso entre bloques	1 hora de carrera continua a ritmo suave	Descanso	5 series de 1.000 metros con 4 minutos de descanso entre ellas
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31			
30 minutos de carrera continua a ritmo medio y 2 series de 1.500 metros con 10 minutos de descanso activo entre ellas	90 minutos de carrera muy suave	Descanso	<b>CARRERA</b>			