



PLAN DEBUT

DESDE 08.08.2022 AL 01.10.2022

MICROCICLO	LU 8	AG.	MA 9	MI 10	JU 11	VI 12	SA 13	DO 14
1	DESCANSO		8KM C.C. RITMO SUAVE EST 10' CORE 10' O 200REP.	DESCANSO	15' SUAVES + 15' RITMO MEDIO + 10' RITMO ALTO + 5' RITMO SUAVE EST 10' CORE	DESCANSO	20' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 6 CAMBIOS DE 50" AL 80% REC. 1' TROTE SUAVE 5' SOLTANDO SUAVE EST 5' CORE	9 KM C.C RITMO EXTENSIVO EST 10' CORE
MICROCICLO	LU 15		MA 16	MI 17	JU 18	VI 19	SA 20	DO 21
2	DESCANSO		15' C.C SUAVES EST 5' 5'T.C. 3X3' A RITMO CARRERA REC. 3' PARAD@S 5' SOLTANDO SUAVE EST 5' CORE	DESCANSO	8 KM C.C EXTENSIVOS EST CORE	DESCANSO	30' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 8 CUESTAS DE 100M REC.BAJADA A TROTE SUAVE 15' RITMO MEDIO EST 5' CORE 10'	10KM C.C RITMO EXTENSIVO EST 10' CORE
MICROCICLO	LU 22		MA 23	MI 24	JU 25	VI 26	SA 27	DO 28
3	DESCANSO		15' C.C SUAVES EST 5' 5'T.C. 5X500 5" MÁS RÁPIDO QUE R.C. REC. 2' PARAD@S 5' SOLTANDO EST 5' CORE	DESCANSO	9 KM C.C RITMO EXTENSIVO EST CORE	DESCANSO	30' C.C EXTENSIVOS EST 5' 10' T.C. 8X200M AL 85% REC. 1' 5' SOLTANDO EST 5' CORE 10'	10KMC.C. RITMO MEDIO 30" MÁS LENTO QUE RITMO DE CARRERA EST 10' CORE

MICROCICLO	LU 29	MA 30	MI 31	JU 1	SEPT.	VI 2	SA 3	DO 4
4 R. RAPIDO L. LENTO	DESCANSO	15' C.C SUAVES EST 5' 5'T.C. 2X2000 10" MÁS LENTO QUE R.C. REC. 3' PARAD@S 5' SOLTANDO SUAVE EST 10' CORE 10'	DESCANSO	9 KM C.C RITMO EXTENSIVO EST 10' CORE		DESCANSO	15' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. FARTLEK: (6'R+4'L+4'R+2'L+2'R+ 1"L+1'R) 5' SOLTANDO SUAVE EST 5' CORE 10' RITMOS POR SENSACIONES	11KM C.C. EXTENSIVOS EST 10' CORE
MICROCICLO	LU 5	MA 6	MI 7	JU 8	VI 9	SA 10	DO 11	
5	DESCANSO	15' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 1000+2000+ 1000 EN : 1000 R.C. 2000 5" MÁS LENTO R.C. REC. 2'30" ANDANDO 5' SOLTANDO EST 5' CORE	DESCANSO	10KM C.C EXTENSIVOS EST CORE	DESCANSO	30' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 8 CUESTAS DE 100M REC.BAJADA A TROTE SUAVE+ 10 REP. DE BURPEES 5' SOLTANDO EST 5' CORE 10'	15' C.C. SUAVES EST 5' 5KM EN POTENCIA AERÓBICA (RITMO CARRERA) 5' SOLTANDO EST 10' CORE	
MICROCICLO	LU 12	MA 13	MI 14	JU 15	VI 16	SA 17	DO 18	
6 R. RÁPIDO L. LENTO	DESCANSO	15' C.C SUAVES EST 5' 5'T.C. 2X4X400m AL 80%. REC. 1'30"ANDANDO Y PAUSA ENTRE BLOQUES 2' PARAD@S 5' SOLTANDO EST 5' CORE	DESCANSO	10KM C.C EXTENSIVOS EST CORE	DESCANSO	15' C.C. SUAVES EST 5' 5'T.C. (1000R+500L)X3 5' SOLTANDO EST 5' CORE 1000 R. A RITMO DE CARRERA 500M L .A TROTE SUAVE	12KM C.C EXTENSIVOS EST CORE	

MICROCICLO	LU 19	MA 20	MI 21	JU 22	VI 23	SA 24	DO 25
<p>7</p> <p>R. RAPIDO L. LENTO</p>	DESCANSO	20' C.C SUAVES EST 5' 5'T.C. 8 CUESTAS DE 100M REC.BAJADA A TROTE SUAVE+ 10 REP. DE BURPEES 5' SOLTANDO+2000M A RITMO DE CARRERA 5' SOLTANDO EST 5' EST 10'	DESCANSO	10KM C.C. EXTENSIVOS EST 10' CORE	DESCANSO	20' C.C SUAVES EST 5' 5'T.C. 8X1' AL 85% REC. 1'30" A TROTE SUAVE. 5' SOLTANDO SUAVE EST 5' CORE 10'	12KM C.C. EXTENSIVOS EST 10' CORE
MICROCICLO	LU 26	MA 27	MI 28	JU 29	VI 30	SA 1	OCT. DO 2
<p>8</p> <p>OJO: HIDRATARSE MUY BIEN TODA LA SEMANA</p>	DESCANSO	20' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 3/4X1000 AL 85% REC. 2' ANDANDO 5' SOLTANDO SUAVE EST 5' CORE	DESCANSO	6 KM C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 4 RECTAS DE 100M 2' SOLTANDO EST 10'	DESCANSO	¡DÍA DE CARRERA! 15K NOCTURNA VALENCIA BANCO MEDIOLANUM MUCHA SUERTE	DESCANSO



PLAN SUB 75'

DESDE 08.08.2022 AL 01.10.2022

MICROCICLO	LU 8	MA 9	AG.	MI 10	JU 11	VI 12	SA 13	DO 14
1	DESCANSO	20' SUAVES 6'20"+ 20 ' RITMO MEDIO 5'40"+ 10' RITMO ALTO 5'30"+ 5' RITMO SUAVE EST 10' CORE 200REP.		DESCANSO	10KM C.C. A 6'/KM EST 10' CORE	DESCANSO	20' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 8 CAMBIOS DE 50" AL 80% REC. 1' TROTE SUAVE 5' SOLTANDO SUAVE EST 5' CORE	12KM C.C RITMO EXTENSIVO EST 10' CORE
MICROCICLO	LU 15	MA 16		MI 17	JU 18	VI 19	SA 20	DO 21
2	DESCANSO	30' C.C SUAVES EST 5' 5'T.C. 5X1000 A 5'10" REC. 90" ANDANDO 10' SOLTANDO SUAVE EST 5' CORE		DESCANSO	12 KM C.C EXTENSIVOS EST CORE	DESCANSO	30' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 10 CUESTAS DE 100M REC.BAJADA A TROTE SUAVE 15' RITMO MEDIO EST 5' CORE 10'	14KM C.C RITMO EXTENSIVO EST 10' CORE
MICROCICLO	LU 22	MA 23		MI 24	JU 25	VI 26	SA 27	DO 28
3	DESCANSO	30' C.C SUAVES EST 5' 5'T.C. 10X500 EN 2'20"/25" REC. 90" A TROTE 10' SOLTANDO EST 5' CORE		DESCANSO	12 KM C.C RITMO EXTENSIVO EST CORE	DESCANSO	40' C.C EXTENSIVOS EST 5' 10' T.C. 9X200M AL 85% REC. 1' 5' SOLTANDO EST 5' CORE 10'	14KMC.C. RITMO MEDIO (5'40") EST 10' CORE
R.C.- RITMO DE CARRERA								

MICROCICLO	LU 29	MA 30	MI 31	JU 1	SEPT.	VI 2	SA 3	DO 4
4	DESCANSO	25' C.C SUAVES EST 5' 5'T.C. 2X3000 A 5'10" REC. 1KM A RITMO SUAVE+ EST 5' CORE	12KM C.C SUAVES EST CORE	30' C.C RITMO SUAVE 10X30" AL 90% REC. 1' TROTE SUAVE 10' C.C SUAVES EST 10' CORE TODO SEGUIDO		DESCANSO	30' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. FARTLEK: (8'R+4'L+6'R+3'L+4'R+ 2'L+2'R+1'L+1'R) 5' SOLTANDO SUAVE EST 5' CORE 10' RITMOS POR SENSACIONES	14KM C.C. EXTENSIVOS EST 10' CORE
MICROCICLO	LU 5	MA 6	MI 7	JU 8	VI 9	SA 10	DO 11	
5	DESCANSO	20' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 1000+2000+2000+ 1000 EN: 5'15", 10'30" 10'25" Y 5' REC. 2' ANDANDO 5' SOLTANDO EST CORE	DESCANSO	12KM C.C EXTENSIVOS EST CORE	DESCANSO	30' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 10 CUESTAS DE 100M REC.BAJADA A TROTE SUAVE+ 10 REP. DE BURPEES 5' SOLTANDO EST 5' CORE 10'	20' C.C. SUAVES EST 5' 6KM EN POTENCIA AEROBICA (RITMO CARRERA) 5' SOLTANDO EST 10' CORE 200 REP.	
MICROCICLO	LU 12	MA 13	MI 14	JU 15	VI 16	SA 17	DO 18	
6	DESCANSO	30' C.C SUAVES EST 5' 5'T.C. 2X5X400m.EN 1' 45" Y 1'40" REC. 1' ANDANDO Y PAUSA ENTRE BLOQUES 2' PARAD@S 5' SOLTANDO EST 5' CORE	DESCANSO	12KM C.C EXTENSIVOS EST CORE	DESCANSO	30' C.C. SUAVES EST 5' 5'T.C. (1000R+500L)X5 5' SOLTANDO EST 5' CORE 1000 R. A 5' 500L. EN 7'	15KM C.C EXTENSIVOS EST CORE	

R. RÁPIDO
L. LENTO

MICROCICLO	LU 19	MA 20	MI 21	JU 22	VI 23	SA 24	DO 25
7	DESCANSO	30' C.C SUAVES EST 5' 5KM A 5'30"+ 1KM A 6'+ 3KM A 5'20" 5' SOLTANDO EST 5' CORE	12KM C.C SUAVES EST CORE	30' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 10 CUESTAS DE 100M REC.BAJADA A TROTE SUAVE+ 10 REP. DE BURPEES 5' SOLTANDO+2000M A RITMO DE CARRERA 5' SOLTANDO EST 5' CORE 10'	DESCANSO	30' C.C SUAVES EST 5' 5'T.C. 10X'1' RECORRIENDO CASÍ 250M REC. 1' A TROTE SUAVE. 5' SOLTANDO SUAVE EST 5' CORE 10'	15KM C.C. EXTENSIVOS EST 10' CORE
MICROCICLO	LU 26	MA 27	MI 28	JU 29	VI 30	SA 1	OCT. DO 2
8	DESCANSO	30' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 5X1000 A 4'55" REC. 90" ANDANDO 10' SOLTANDO SUAVE EST 5' CORE	DESCANSO	8 KM C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 6 RECTAS DE 100M 2' SOLTANDO EST 10'	DESCANSO	¡DÍA DE CARRERA! 15K NOCTURNA VALENCIA BANCO MEDIOLANUM MUCHA SUERTE	DESCANSO



PLAN SUB 60'

DESDE 08.08.2022 AL 01.10.2022

MICROCICLO	LU 8	AG.	MA 9	MI 10	JU 11	VI 12	SA 13	DO 14
1	DESCANSO		50' C.C RITMO SUAVE EST 10' CORE 200REP.	20' SUAVES 5'20"+ 20' RITMO MEDIO 4'40"+ 10' RITMO ALTO 4'30"+ 5' RITMO SUAVE EST 10' CORE	10KM C.C. A 5'/KM EST 10' CORE	DESCANSO	20' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 10 CAMBIOS DE 50" A 4'/KM REC. 1' TROTE-SUAVE 5' SOLTANDO SUAVE EST 5' CORE	12KM C.C RITMO EXTENSIVO EST 10' CORE
MICROCICLO	LU 15		MA 16	MI 17	JU 18	VI 19	SA 20	DO 21
2	DESCANSO		6KM RITMO SUAVE+ 6KM RITMO MEDIO 10' SOLTANDO SUAVE EST 5' CORE	30' C.C SUAVES EST 5' 5'T.C. 6X1000 A 4'10" REC. 90" ANDANDO 10' SOLTANDO SUAVE EST 5' CORE	12 KM C.C EXTENSIVOS EST CORE	DESCANSO	30' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 10 CUESTAS DE 100M REC.BAJADA A TROTE SUAVE 15' RITMO MEDIO EST 5' CORE 10'	14KM C.C RITMO EXTENSIVO EST 10' CORE
MICROCICLO	LU 22		MA 23	MI 24	JU 25	VI 26	SA 27	DO 28
3	DESCANSO		12KM C.C A 5'/KM 10' SOLTANDO EST 5' CORE	30' C.C SUAVES EST 5' 5'T.C. 10X500 EN 1'55" REC. 90" A TROTE SUAVE+ 10' SOLTANDO EST 5' CORE	12 KM C.C RITMO SUAVE EST CORE	DESCANSO	40' C.C EXTENSIVOS EST 5' 10' T.C. 10X200M EN 40" REC. 1' 5' SOLTANDO EST 5' CORE 10'	14KMC.C. RITMO MEDIO (4'40") EST CORE

MICROCICLO	LU 29	MA 30	MI 31	JU 1	SEPT.	VI 2	SA 3	DO 4
4	DESCANSO	25' C.C SUAVES EST 5' 5'T.C. 2X3000 A 4'10" REC. 1KM A RITMO SUAVE+ EST 5' CORE	12KM C.C SUAVES EST CORE	30' C.C RITMO SUAVE 10X30" AL 90% REC. 1' TROTE SUAVE 10' C.C SUAVES EST 10' CORE TODO SEGUIDO		DESCANSO	30' C.C SUAVES EST 5' - 5' T.C. FARTLEK: (8'R+4'L+6'R+3'L+4'R+2'L+2'R+1'L+1'R) 5' SOLTANDO SUAVE EST 5' - CORE 10' RITMOS x SENSACIONES Y xTERRENO VARIADO SENSACIONES L- LENTO	14KM C.C. EXTENSIVOS EST 10' CORE
MICROCICLO	LU 5	MA 6	MI 7	JU 8	VI 9	SA 10	DO 11	
5	DESCANSO	12KM C.C EXTENSIVOS EST CORE	20' C.C SUAVES EST 5' 5'T.C. 1000+2000+3000+2000+1000 EN 4'10", 8'05", 12'10", 8', 3'55" REC. 2' ANDANDO SUAVE+ 10' SOLTANDO EST 5' CORE	12KM C.C SUAVES EST CORE	DESCANSO	40' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 10 CUESTAS DE 100M REC.BAJADA A TROTE SUAVE+ 10 REP. DE BURPEES 5' SOLTANDO EST 5' CORE 10'	30' C.C. SUAVES EST 5' 6KM EN POTENCIA AEROBICA (RITMO CARRERA) 5' SOLTANDO EST 10' CORE 200 REP.	
MICROCICLO	LU 12	MA 13	MI 14	JU 15	VI 16	SA 17	DO 18	
6	DESCANSO	12KM C.C. EXTENSIVOS EST 5' CORE	30' C.C SUAVES EST 5' 5'T.C. 2X6X400 EN 1'30" Y 1'25" REC. 1' ANDANDO Y PAUSA ENTRE BLOQUES 2' PARAD@S 5' SOLTANDO EST 5' CORE	12KM C.C SUAVES EST CORE	DESCANSO	30' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. (1000R+500L)X6 5' SOLTANDO EST 5' CORE 10' 1000 R. A 4' 500L. EN 2'30"/3'	15KM C.C EXTENSIVOS EST CORE	

R. RÁPIDO
L. LENTO

MICROCICLO	LU 19	MA 20	MI 21	JU 22	VI 23	SA 24	DO 25
7	DESCANSO	30' C.C SUAVES EST 5' 6KM A 4'30"+ 1KM A 5'+ 4KM A 4'20" 5' SOLTANDO EST 5' CORE	12KM C.C EXTENSIVOS EST CORE	30' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 10 CUESTAS DE 100M REC.BAJADA A TROTE SUAVE+ 10 REP. DE BURPEES 5' SOLTANDO+2000M A RITMO DE CARRERA 5' SOLTANDO EST 5' CORE 10'	DESCANSO	30' C.C SUAVES EST 5' 5'T.C. 12X1' RECORRIENDO CASÍ 300M REC. 1' A TROTE SUAWE. 5' SOLTANDO SUAWE EST 5' CORE 10'	16KM C.C. EXTENSIVOS EST 10' CORE
MICROCICLO	LU 26	MA 27	MI 28	JU 29	VI 30	SA 1	OCT. DO 2
8	DESCANSO	30' C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 5/6X1000 A 3'55" REC. 90" ANDANDO 10' SOLTANDO SUAWE EST 5' CORE	12KM C.C EXTENSIVOS EST CORE	8 KM C.C SUAVES EST 5' 5' T.C. 6 RECTAS DE 100M 2' SOLTANDO EST 10'	DESCANSO	¡DÍA DE CARRERA! 15K NOCTURNA VALENCIA BANCO MEDIOLANUM MUCHA SUERTE	DESCANSO