

**SEMANA 1**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Descanso	Correr 8'   Caminar 2'   x3	• Descanso	• Correr 20' continuo a ritmo fácil	• Descanso	• Descanso	Correr 8'   Caminar 2'   x4

**SEMANA 2**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Descanso	• Correr 25' continuo a ritmo fácil	• Descanso	Correr 9'   Caminar 1'   x4	• Descanso	• Descanso	Correr 20' continuo a ritmo fácil   Caminar 5'   x2

**SEMANA 3**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Descanso	• Correr 30' continuo a ritmo fácil	• Descanso	Correr 15'   Caminar 5'   x2	• Descanso	• Descanso	Correr 8'   Caminar 2'   x2

**SEMANA 4**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Descanso	• Correr 35' continuo (Últimos 5' más fuerte)	• Descanso	Correr 20' continuo a ritmo fácil   Caminar 5'   x2	• Descanso	• Descanso	Correr 25'   Caminar 5'   x2

**SEMANA 5**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Descanso	• Correr 40' continuo (Últimos 10' más fuerte)	• Descanso	• 15' calentamiento Correr 1' ritmo rápido Caminar 1' • Correr 5' muy suave   x8	• Descanso	• Descanso	• Correr/caminar 60' por montaña

**SEMANA 6**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Descanso	• Correr 45' continuo (Últimos 15' más fuerte)	• Descanso	• 15' calentamiento Correr 2' ritmo rápido Correr muy suave/caminar 1' • Correr 5' suave   x6	• Descanso	• Descanso	• Correr/caminar 65' por montaña

**SEMANA 7**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Descanso	• Correr 50' continuo (Últimos 15' más fuerte)	• Descanso	• 15' calentamiento Correr 3' ritmo rápido Correr muy suave/caminar 1' • Correr 5' suave   x5	• Descanso	• Descanso	• Correr/caminar 70' por montaña

**SEMANA 8**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Descanso	• Correr 55' continuo (Últimos 15' más fuerte)	• Descanso	• 15' calentamiento Correr 4' ritmo rápido Correr muy suave/caminar 2' • Correr 5' muy suave   x4	• Descanso	• Descanso	• Correr/caminar 75' por montaña

**SEMANA 9**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Descanso	• Correr 60' continuo (Últimos 15' más fuerte)	• Descanso	• 15' calentamiento Correr 4' ritmo rápido Correr muy suave/caminar 2' • Correr 5' muy suave   x4	• Descanso	• Descanso	• Correr/caminar 75' por montaña

**SEMANA 10**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• Descanso	• Correr 60' continuo (Últimos 15' más fuerte)	• Descanso	• Correr 25' a ritmo suave	• Descanso	• Descanso	CURSA BOMBERS BARCELONA