

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
1 (del 2 feb al 8 feb)	20' ritmo suave.	DESCANSO	15' ritmo suave. 5' ritmo medio.	DESCANSO	DESCANSO	1 hora andando preferiblemente por el campo.	DESCANSO
2 (del 9 feb al 15 feb)	25' ritmo suave.	DESCANSO	15' ritmo suave. 5x1' ritmo medio, rec.:2' andando. 5' soltura.	DESCANSO	DESCANSO	25' ritmo suave.	DESCANSO
3 (del 16 feb al 22 feb)	30' ritmo suave.	DESCANSO	15' ritmo suave. 2x5' ritmo medio, rec.:1' andando. 5' soltura.	DESCANSO	DESCANSO	20' ritmo suave.	3x10' ritmo medio, rec.:3' andando.
4 (del 23 feb al 1 mar)	20' ritmo suave.	DESCANSO	15' ritmo suave. 3x3' ritmo medio-fuerte, rec.:3' trote suave. 5' soltura.	DESCANSO	DESCANSO	25' ritmo suave.	35' ritmo suave.
5 (del 2 mar al 8 mar)	25' ritmo suave.	DESCANSO	15' ritmo suave. 3x5' ritmo medio, rec.:2' trote suave.	DESCANSO	DESCANSO	25' ritmo suave.	35' ritmo suave.
6 (del 9 mar al 15 mar)	20' ritmo suave.	DESCANSO	15' ritmo suave. 10 rectas de 100 m aprox.	DESCANSO	DESCANSO	15' ritmo suave. 5 rectas de 100 m aprox.	¡¡¡COMPETICIÓN!!! 6 KM carrera de la mujer.

NOTAS:

- ✓ Antes de iniciar el entrenamiento se aconseja hacer movilidad para calentar las articulaciones.
- ✓ Al finalizar el entrenamiento se aconseja dedicar al menos 10' de estiramientos para evitar lesiones.
- ✓ Al menos 2 días a la semana hacer acondicionamiento físico: abdominales, fondos de brazos y lumbares.

El día de la competición:

Antes: 15' calentamiento + aceleraciones.

Después: 10' soltura + estiramientos.