

10km
Mes:
Octubre y
Noviembre

LOS MARTES CON "DIOS"

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA DEL 24 AL 30	TIEMPO: 45´	LOS MARTES CON "DIOS"	DESCANSO	TIEMPO: 50´		CURSA 5 KM	TIEMPO: 50´
	SUAVES		O		DESCANSO		
	GIMNASIO	VUELTAS.: 1 +CROSS RITMO: 4´:30 y a tope	GIMNASIO	RITMO: SUAVE		CROSS SANTA SUSANA	RITMO: SUAVE
SEMANA DEL 31 AL 6	TIEMPO: 45´	LOS MARTES CON "DIOS"	DESCANSO	TIEMPO: 50´		CURSA 5 KM	TIEMPO: 50´
	SUAVES		O		DESCANSO		
	GIMNASIO	VUELTAS.: 3 RITMO: 4´:30, 4´: 15" y 4´	GIMNASIO	RITMO: SUAVE		CROSS DELS ARENYS	RITMO: SUAVE
SEMANA DEL 7 AL 13	TIEMPO: 45´	LOS MARTES CON "DIOS"	DESCANSO	TIEMPO: 50´	Nº SERIES: 6 "Egara"		16 KM
	SUAVES		O			DESCANSO	últimos 4km a 3´: 50"
	GIMNASIO	VUELTAS.: 3 RITMO: 4´:30, 4´: 15" y 4´	GIMNASIO	RITMO: SUAVE	DIST.: 1.000 RITMO: 3´:30" RECUP: 1´:30"		RITMO TOTAL: Menos de 4´:30
SEMANA DEL 14 AL 20	TIEMPO: 45´	LOS MARTES CON "DIOS"	DESCANSO	TIEMPO: 50´		CURSA 5 KM	TIEMPO: 50´
	SUAVES		O		DESCANSO		
	GIMNASIO	VUELTAS.: 3 RITMO: 4´:30, 4´: 05" y 3´:55"	GIMNASIO	RITMO: SUAVE		CROSS TORDERA	RITMO: SUAVE