

Entrenador: Carlos Huerta Hicks

Grupo: #CorreGYE

Nombre del Atleta:

Distancia:

SEMANA 1		FECHA LUNES:						
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
Distancia	desc.	1,5k	desc o xt	1,5k	desc.	2k	desc o xt	5k
Tipo entrenamiento		recu		recu		recu		
Descripción		7,15 a 6,45		7,15 a 6,45		7,15 a 6,45		
Otros				3x50m acl.				

SEMANA 2		FECHA LUNES:						
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
Distancia	desc.	1,5k	desc o xt	1,5k	desc.	2,5k	2k	7,5k
Tipo entrenamiento		recu		recu		recu	recu	
Descripción		7,15 a 6,45		7,15 a 6,45		7,15 a 6,45	7,15 a 6,45	
Otros				3x50m acl.				

SEMANA 3		FECHA LUNES:						
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
Distancia	desc.	2k	desc o xt	2k	desc.	3k	2k	9k
Tipo entrenamiento		recu		med larga		med larga	recu	
Descripción		7,15 a 6,45		7,00 a 6,30		7,00 a 6,30	7,15 a 6,45	

Otros				4x50m acl			
-------	--	--	--	-----------	--	--	--

<b>SEMANA 4</b>		<i>FECHA LUNES:</i>						
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
Distancia	desc.	2,5k	desc o xt	3k	desc.	4k	3k	12,5k
Tipo entrenamiento		recu		med larga		med larga	recu	
Descripción		7,15 a 6,45		7,00 a 6,30		7,00 a 6,30	7,15 a 6,45	
Otros				4x50m acl.				

<b>SEMANA 5</b>		<i>FECHA LUNES:</i>						
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
Distancia	desc.	3k	desc o xt	3,5k	desc.	5k	3k	14,5k
Tipo entrenamiento		recu		med larga		med larga	recu	
Descripción		7,15 a 6,45		7,00 a 6,30		7,00 a 6,30	7,15 a 6,45	
Otros				5x50m acl				

<b>SEMANA 6</b>		<i>FECHA LUNES:</i>						
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
Distancia	desc.	3,5k	desc o xt	4k	desc.	5,5k	4k	17k
Tipo entrenamiento		recu		med larga		med larga	recu	
Descripción		7,15 a 6,45		7,00 a 6,30		7,00 a 6,30	7,15 a 6,45	
Otros				5x50m acl.				

SEMANA 7			FECHA LUNES:					
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
Distancia	desc.	4k	desc o xt	4,5k	desc.	6,5k	4k	19k
Tipo entrenamiento		recu		med larga		med larga	recu	
Descripción		7,15 a 6,45		7,00 a 6,30		7,00 a 6,30	7,15 a 6,45	
Otros				6x50m acl.				

SEMANA 8			FECHA LUNES:					
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
Distancia	desc.	4,5k	desc o xt	5k	desc.	7,5k	4k	21k
Tipo entrenamiento		recu		med larga		med larga	recu	
Descripción		7,15 a 6,45		7,00 a 6,30		7,00 a 6,30	7,15 a 6,45	
Otros				7x50m acl.				

SEMANA 9			FECHA LUNES:					
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
Distancia	desc.	4,5k	desc o xt	5,5k	desc.	9k	4k	23k
Tipo entrenamiento		recu		med larga		med larga	recu	
Descripción		7,15 a 6,45		7,00 a 6,30		7,00 a 6,30	7,15 a 6,45	
Otros				8x50m acl.				

SEMANA 10			FECHA LUNES:					
Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Total
Distancia	desc.	5k	desc o xt	5k	desc.	desc.	10k	20k
Tipo entrenamiento		recu		med larga			<b>10K</b>	
Descripción		7,15 a 6,45		7,00 a 6,30				
Otros				8x50m acl.				