

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	sábado	domingo	FR	Umb	Int.	Anaeróbico
Semana 1^a	45' Descanso Activo 60%-65% f.c.máx	Descanso	10' Calentamiento FR 5x3' 80/85% f.c.máx rec 2' al 60% 15' enfriamiento	10' Calentamiento 4x5' al 80%85 ágil rec.2' 4x1' 85%90% rec 1' 30" 10' enfriamiento	10' Calentamiento 20' 70%75% f.c.máx 5x20" + 90% rec2' 10' enfriamiento	Resistencia Aeróbica 70%75 f.c. máximo 3h	Salida intensiva 30' finales soltar al 60%65 f.c.máx	15'	4'	20'	1'40"
Semana 2^a	45' Descanso Activo 60%-65% f.c.máx	Descanso	10' Calentamiento FR 5x5' 80/85% f.c.máx rec 2' 30" al 60% 15' enfriamiento	10' Calentamiento 4x5' al 80%85 ágil rec2' 4x2' 85%90% rec.2'30" 10' enfriamiento	10' Calentamiento 20' 70%75% f.c.máx 5x30" + 90% rec2' 15" 10' enfriamiento	Resistencia Aeróbica 70%75 f.c. máximo 3h	Salida intensiva 30' finales soltar al 60%65 f.c.máx	25'	8'	20'	2'30"
Semana 3^a	45' Descanso Activo 60%-65% f.c.máx	Descanso	10' Calentamiento FR 6x5' 80/85% f.c.máx rec 2' 30" al 60% 15' enfriamiento	10' Calentamiento 6x5' al 80%85 ágil rec.2' 6x2' 85%90% rec 3' 10' enfriamiento	10' Calentamiento 20' 70%75% f.c.máx 2Sx4R20" + 90% rec2' 15rep y 5' series 10' enfriamiento	Resistencia Aeróbica 70%75 f.c. máximo 3h	Salida intensiva 30' finales soltar al 60%65 f.c.máx	30'	12'	30'	2'40"
Semana 4^a	45' Descanso Activo 60%-65% f.c.máx	Descanso	10' Calentamiento FR 2Sx4R5' 80/85% f.c. rec. 2' 30" rep y 10' ser. 15' enfriamiento	10' Calentamiento 6x5' al 80%85 ágil rec.2' 6x2' 85%90% rec 3' 10' enfriamiento	10' Calentamiento 20' 70%75% f.c.máx 2Sx5R30" + 90% rec2' 30" rep y 6' series 10' enfriamiento	Resistencia Aeróbica 70%75 f.c. máximo 3h	Salida intensiva 30' finales soltar al 60%65 f.c.máx	40'	12'	30'	5'

FR
Umb
Int.

Fuerza resistencia
Umbral anaeróbico
Intensidad aeróbica