

<b>LUNES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>VIERNES</b>	<b>DOMINGO</b>
Carrera Continua 30' 120-150 ppm	Carrera Continua 30' 120-150 ppm	Carrera Continua 30' 120-150 ppm	DESCANSO
Carrera Continua 40' 120-150 ppm	Carrera Continua 40' 120-150 ppm	Carrera Continua 40' 120-150 ppm	DESCANSO
Carrera Continua 45' 120-150 ppm	Carrera Continua 45' 120-150 ppm	Carrera Continua 45' 120-150 ppm	DESCANSO
Carrera Continua 50' 120-150 ppm	Carrera Continua 50' 120-150 ppm	Carrera Continua 50' 120-150 ppm	DESCANSO
Carrera Continua 50' 120-150 ppm	Carrera Continua 40' 120-150 ppm	CC Alterna 40' 5'--120-150 5'--150-170	Carrera Continua 40' 120-150 ppm
Carrera Continua 60' 120-150 ppm	Carrera Continua 40' 120-150 ppm	CC Alterna 40' 5'--120-150 5'--150-170	Carrera Continua 60' 120-150 ppm
Carrera Continua 60' 120-150 ppm	C.Intervalos 5x2' 2'--170-180 4'recuperacion	CC Alterna 40' 5'--120-150 5'--150-170	Carrera Continua 60' 120-150 ppm
Carrera Continua 70' 120-150 ppm	C.Intervalos 6x2' 2'--170-180 4'recuperacion	CC Alterna 40' 5'--120-150 5'--150-170	Carrera Continua 60' 120-150 ppm
Carrera Continua 70' 120-150 ppm	C.Intervalos 8x2' 2'--170-180 4'recuperacion	CC Alterna 50' 5'--120-150 5'--150-170	Carrera Continua 80' 120-150 ppm
<b>LUNES</b> Carrera Continua 30' 120-150 ppm	<b>JUEVES</b> Carrera Continua 30' 120-150 ppm		<b>MEDIA MARATON</b>