

13ª SEMANA		DO 27 DE FEBREIRO AO 4 DE MARZO												ESPECÍFICO 2
DÍA DA SEMANA	DESCRICIÓN DA TAREFA	NIVEL 1 MENOS DE 3 HORAS				NIVEL 2 DE 3 H A 3 H 30 M				NIVEL 3 DE 3 H 30 M a 4 H				OBSERVACIÓNS E COMENTARIOS
		Intensidade, potencia o tempo	Nº Series	Nº Repeticións	Recuperación	Intensidade, potencia o tempo	Nº Series	Nº Repeticións	Recuperación	Intensidade, potencia o tempo	Nº Series	Nº Repeticións	Recuperación	
LUNS	Carreira continua 30' Repeticións de 500 m Recuperación trotando 500 m.	4'12/km 1'40" 6'	1 1 1	1 11 10		4'30/km 1'50" 6'20"	1 1 1	1 11 10		4'50/km 2'00" 6'40"	1 1 1	1 11 10		A carreira ten que ser uniforme Sen costas
MARTES	Carreira continua: 1 hora Estiramientos	4'20/km	1	1		4'40/km	1	1		5'00/km	1	1		A carreira ten que ser uniforme Estáticos ao final
MÉRCORES	Carreira continua 30' Repeticións de 1500 m. Estiramientos	4'12/km 5'30	1 1	1 7	2'5'	4'30/km 6'00	1 1	1 7	2'30"/5'	4'50/km 6'30	1 1	1 7	3'6'	A carreira ten que ser uniforme A recup entrepeticións a trote lento
XOVES	Carreira continua: 1 h: 15' Estiramientos	4'20/km	1	1		4'40/km	1	1		5'00/km	1	1		A carreira ten que ser uniforme Estáticos ao final
VENRES	Carreira continua 30' Repeticións de 4.000 m. Repeticións de 2000.	4'12/km 15'30" 7'	1 1 1	1 2 2	5' 4'	4'30/km 16'15' 7'20"	1 1 1	1 2 2	5'30" 4'	4'50/km 17'0 7'40"	1 1 1	1 2 2	6' 4'	A carreira ten que ser uniforme Terreo sen costas Terreo sen costas
SÁBADO														
DOMINGO	Carreira continua 1H 55' Estiramientos	4'40/km	1	1		5'00/km	1	1		5'20/km	1	1		A carreira ten que ser uniforme Estáticos ao final