

15ª SEMANA		DO 12 DE MARZO AO 18 DE MARZO								COMPETITIVO				
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 200 m Recuperación trotando 200 m.	4'12/km 38" 1'00"	1 1 1	1 18 18		4'30/km 42" 1'10"	1 1 1	1 18 18		4'50/km 2'00" 6'40"	1 1 1	1 18 18		A carreira ten que ser uniforme
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 2000 Recuperar 1000 trote	4'12/km 7'00" 5'00"	1 1 1	1 5 5		4'30/km 7'30" 5'30"	1 1 1	1 5 5		4'50/km 8'00" 6'00"	1 1 1	1 5 5		A carreira ten que ser uniforme
XOVES	Carreira continua: 45' 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 5000 Recuperación 2000 m trote	4'12/km 17'30" 11'00"	1 1 1	1 2 2	5' 4'	4'30/km 19'00" 12'00"	1 1 1	1 2 2	5'30" 4'	4'50/km 22'00" 13'00"	1 1 1	1 2 2		A carreira ten que ser uniforme
SÁBADO														
DOMINGO	Carreira continua 2h 10' 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

