

19ª SEMANA		DO 9 DE ABRIL				AO 15 DE ABRIL				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 45'	4'12/km	1	1		4'30/km	1	1		4'50/km	1	1		A carreira ten que ser uniforme
MARTES	Carreira continua: 30' Repeticións de 1000 m. Recuperar 1000 trotando	4'20/km 03:30 05:30	1 1 1	1 7 7		4'40/km 3'45" 6'00"	1 1 1	1 7 7		5'00/km 4'00" 6'30"	1 1 1	1 7 7		A carreira ten que ser uniforme Estáticos ao final
MÉRCORES	Carreira continua 45' h Estiramientos	4'12/km	1	1		4'30/km	1	1		4'50/km	1	1		A carreira ten que ser uniforme Estáticos ao final
XOVES	Carreira continua: 40' 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														
SÁBADO	Quecemento suave 20'	5'30/km	1	1		6'00/km	1	1		6'30/km	1	1		
DOMINGO	MARATÓN 42,195 m.	2:58				3:28				3:58				