

DIA DA SEMANA	DESCRIPCIÓN 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				OBSERVAÇÕES E COMENTARIOS
		Intensidade, potência o tempo	Nº Series	Nº Repetiçõs	Recuperação	Intensidade, potência o tempo	Nº Series	Nº Repetiçõs	Recuperação	Intensidade, potência o tempo	Nº Series	Nº Repetiçõs	Recuperação	
LUNS	Carreira continua 30'	4'20/km	1	1		4'40/km	1	1		5'00/km	1	1		A carreira ten que ser uniforme
	Circuitos de estacións 30*	70%	2	12	30*/4'									Traballo mais recuper. 1 minuto
	Circuitos de estacións 25*					0,7	2	12	35*/4'					Traballo mais recuper. 1 minuto
	Circuitos de estacións 20*									0,7	2	12	40*/4'	Traballo mais recuper. 1 minuto
MARTES	Carreira continua: 50'	4'20/km	1	1		4'40/km	1	1		5'00/km	1	1		A carreira ten que ser uniforme
	Estiramientos													Estáticos ao final
MÉRCORES	Carreira continua 30'	4'20/km	1	1		4'40/km	1	1		5'00/km	1	1		A carreira ten que ser uniforme
	Costas de 100 m recuperación baixar andando	18*	3	5	1*/4'	20*	3	5	1*/4'	22*	3	5	1'30*/4'	A recup entre series é a trote lento
XOVES	Carreira continua: 50'	4'20/km	1	1		4'40/km	1	1		5'00/km	1	1		A carreira ten que ser uniforme
	Estiramientos													Estáticos ao final
VENRES	Carreira continua 30'	4'20/km	1	1		4'40/km	1	1		5'00/km	1	1		A carreira ten que ser uniforme
	Circuitos de estacións 30*	70%	2	12	30*/4'									Traballo mais recuper. 1 minuto
	Circuitos de estacións 25*					0,7	2	12	35*/4'					Traballo mais recuper. 1 minuto
	Circuitos de estacións 20*									0,7	2	12	40*/4'	Traballo mais recuper. 1 minuto
SÁBADO														
DOMINGO	Carreira continua 1 h	4'40/km	1	1		5'00/km	1	1		5'20/km	1	1		A carreira ten que ser uniforme
	Estiramientos													Estáticos al acabar

