

21ª SEMANA		DO 23 DE ABRIL				AO 29 DE ABRIL				REXENERATIVO				
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
		Itensidade, potencia o tempo	Nº Series	Nº Repeticións	Recuperación	Itensidade, potencia o tempo	Nº Series	Nº Repeticións	Recuperación	Itensidade, potencia o tempo	Nº Series	Nº Repeticións	Recuperación	
LUNS	Carreira continua 30' Exercicios de recuperación e estiramientos	5'00/km	1	1		5'30/km	1	1		6'00/Km	1	1		A carreira ten que ser uniforme
MARTES	Carreira continua 30' Exercicios de recuperación e estiramientos	5'00/km	1	1		5'30/km	1	1		6'00/Km	1	1		A carreira ten que ser uniforme
MÉRCORES														
XOVES	Carreira continua: 50' Exercicios de recuperación e estiramientos	4'20/km	1	1		4'40/km	1	1		5'00/km	1	1		A carreira ten que ser uniforme
VENRES	Carreira continua 30' Circuitos de estacións 25" Circuitos de estacións 25" Circuitos de estacións 25"	4'20/km	1 2	1 12	35"/4	4'40/km	1 2	1 12	35"/4'	5'00/km	1 0,7	1 2	35"/4'	A carreira ten que ser uniforme Traballo mais recuper. 1 minuto Traballo mais recuper. 1 minuto Traballo mais recuper. 1 minuto
SÁBADO														
DOMINGO	Carreira continua 1 h Estiramientos	4'40/km	1	1		5'00/km	1	1		5'20/km	1	1		A carreira ten que ser uniforme Estáticos al acabar