

| DESCRIBCIÓN 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 | |
| Carreira continua 30' Costas de 200 m. recuperación trotando baixada Estiramientos | 4'20/km 40" | 1 1 | 1 16 | 2' | 4'40/km 43" | 1 1 | 1 16 | 2'15" | 5'00/km 46" | 1 1 | 1 16 | 2'30" | A carreira ten que ser uniforme A inclinación aprox 10% |
| 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 |
| Carreira continua 30' Repeticións de 600 m. Estiramientos | 4'20/km 2'05" | 1 3 | 1 4 | 2'/5' | 4'40/km 2'09" | 1 3 | 1 4 | 2'30"/5' | 5'00/km 2'13" | 1 3 | 1 4 | 3'/6' | A carreira ten que ser uniforme A recup entre series é a trote lento |
| 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 |
| Carreira continua 30' Repeticións de 2000 m. | 4'20/km 7'30" | 1 1 | 1 5 | 4' | 4'40/km 7'45" | 1 1 | 1 5 | 5' | 5'00/km 8'00" | 1 1 | 1 5 | 6' | A carreira ten que ser uniforme Terreo sen costas |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Carreira continua 1H 25' 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 |