

| 9ª SEMANA | | DO 23 DE XANEIRO | | | | AO 29 DE XANEIRO | | | | ESPECÍFICO 1 | | | | |
|---------------|--|-----------------------------------|-----------|----------------|--------------|-----------------------------------|-----------|----------------|--------------|-----------------------------------|-----------|----------------|--------------|---|
| 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 ou tempo | Nº Series | Nº Repeticións | Recuperación | Intensidade, potencia ou tempo | Nº Series | Nº Repeticións | Recuperación | Intensidade, potencia ou tempo | Nº Series | Nº Repeticións | Recuperación | |
| LUNS | Carreira continua 30' Repeticións de 300 m Estiramientos | 4'15"/km 1' | 1 1 | 1 13 | 2' | 4'35"/km 1'5" | 1 1 | 1 13 | 2'15" | 5'55"/km 1'10" | 1 1 | 1 12 | 2'30" | A carreira ten que ser uniforme A inclinación aprox 10% |
| MARTES | Carreira continua: 1 hora 10' 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 1000 m. Estiramientos | 4'15"/km 3'30 | 1 1 | 1 9 | 2'5' | 4'35"/km 3'40" | 1 1 | 1 9 | 2'30"/5' | 5'55"/km 3'50" | 1 1 | 1 9 | 3'6' | A carreira ten que ser uniforme A recup entre series a trote lento |
| XOVES | 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 |
| VENRES | Carreira continua 30' Repeticións de 3000 m. | 4'15"/km 11'00 | 1 1 | 1 4 | 5' | 4'35"/km 11'40" | 1 1 | 1 4 | 5'30" | 5'55"/km 12'20 | 1 1 | 1 4 | 6' | A carreira ten que ser uniforme Terreo sen costas |
| SÁBADO | | | | | | | | | | | | | | |
| DOMINGO | Carreira continua 1H 40' 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 |