SERGIO	SEMANA 28 14 al 20 de Sep.	SEMANA 29 21 al 27 de Sep.	SEMANA 30 28 al 4 de Oct.	SEMANA 31 5 al 11 de Oct.
Lunes	1h a 4'	30' a 5' km 1x2000m a full	30' a 5' km 1x1500m a full	30' a 5' km 1x1000m a full
Martes	20' a 5:30 Estiramiento y movilidad 10' 2x1000m --Mi-1' -a 3:50 km- 3x1000m--Mi-1' -a 3:45 3x1000m--Mi-1'-a 3:40 2x1000m--Mi-1'-a 3:35 1x1000m- a tope	30' a 5:30" km • semisentadilla--3x 2'-25kg • Braceo con 2kg--3x2' • Skiping --3x2'--10kg ('minuto) En Cuestas 15x200m hacia arriba	30' a 5:30" km • semisentadilla--3x 2'-25kg • Braceo con 2kg--3x2' • Skiping --3x2'--10kg ('minuto) En Cuestas 12x200m hacia arriba	30' a 5:30" km • semisentadilla--3x 2'-25kg • Braceo con 2kg--3x2' • Skiping --3x2'--10kg ('minuto) En Cuestas 10x200m hacia arriba

miércoles	30' a 5:30" km • semisentadilla--3x 2'-25kg • Braceo con 2kg--3x2' • Skiping --3x2'--10kg ('minuto) En Cuestas 12x200m hacia arriba	30' a 5:30" km 2x2000m Mi-2' 2x2000m Mi-4' 2x2000m Mi-6' 2x2000m Mi-8' t- 3:34/km(7:08 2k)	30' a 5:30" km 3x1500m Mi-2' 2x1500m Mi-4' 2x1500m Mi-5' 2x1500m Mi-6' t- 3:34/km(5:21 el 1500m)	30' a 5:30" km 4x1000m Mi-2' 4x1000m Mi-3' 4x1000m Mi-4' t- 3:34/km
Jueves	1h' a 4:30 km	Descanso	1h bici	Descanso
Viernes	20' a 4' la media	30' a 4:30 la media	20' a 4' la media	30' a 4:30 la media
Sábado	Carrera	Carrera	7k a ritmo de 3:34 km (si no hay carrera intentar hacerlo por circuito del 10k ciudad de Castellón)	8k a ritmo de 3:34 km (si no hay carrera intentar hacerlo por circuito del 10k ciudad de Castellón)
Domingo	Descanso	Descanso	descanso	1h de bici

Hacer de lunes a Miércoles abdominales, lumbares y flexiones una serie hasta el rechazo.