

<b>S</b>	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>X</b>	<b>J</b>	<b>V</b>	<b>S</b>	<b>D</b>
<b>1</b>	8k Fondo	Track 200m x12 Opositores x6	Posturales + Estiramientos	Track 400m x8 Opositores x4	Descanso	20k Entreno Grupal Rivera Hueznar	1h 30' bici ó 1h nadar
<b>2</b>	9k Fondo	Track 500m x6 Opositores x3	Sentadillas + Gemelos	Track 1000m x3 Opositores x1	Descanso	15k Entreno Nocturno Colinas Camas	2h andar ó 2h bici
<b>3</b>	10k Fondo	Track Fartlek x20 Opositores x10	Masaje Descarga	Track 2000m x2 Opositores 200m x12	1h nadar o bici	25k Entreno Ruta del Agua	Descanso
<b>4</b>	7k + 12 cuestas cortas	Track 300m x10 Opositores x6	Estiramientos + Posturales	Track 3000m x1 Opositores Técnica Carrera	Descanso	20k Entreno Nocturno	1h30' bici ó 1h30' andar
<b>5</b>	9k + 10 sprints 150m x 10	Track Técnica de Carrera Escalera Suelo + 1000m	Descanso	Track Técnica de Carrera + 500m	Descanso	30k "caco" Ruta del Agua	3h bici



[balaschoolrunning.es](http://balaschoolrunning.es)