
































































































































































<b>2011</b>						
<b>05/09</b>						
▲				Calentamiento: 300 Técnica: 3x500 (50/50) - Pies/normal - Pto. Muerto/normal - Puños/normal Enfriamiento: 200	10' en Z1 50' en Z2 10' técnica+progres. 5' en Z1	60 km. (15 km. a ritmo medio)
1/27	10' en Z1 30' en Z2 5' en Z1	2.000 m.	40 km.			
1/9						
1/3						
<b>2011</b>						
<b>12/09</b>						
▲				Calentamiento: 400 Técnica: 4x400 (50/50) - Pies/normal - Pto. Muerto/normal - Puños/normal - Resp. Doble/normal Enfriamiento: 200	10' en Z1 55' en Z2 10' técnica+progres. 5' en Z1	65 km. (20 km. a ritmo medio)
2/27	10' en Z1 35' en Z2 5' en Z1	2.200 m.	45 km.			
2/9						
2/3						
<b>2011</b>						
<b>19/09</b>						
▼				Calentamiento: 300 Técnica: 3x500 (50/50) - Pies/normal - Pto. Muerto/normal - Puños/normal Enfriamiento: 200	10' en Z1 30' en Z2 5' en Z1	50 km.
3/27	10' en Z1 30' en Z2 5' en Z1	2.000 m.	40 km.			
3/9						
3/3						
<b>2011</b>						
<b>26/09</b>						
▲				Calentamiento: 300 Técnica: 4x450 (50/50) - Pies/normal - Pto. Muerto/normal - Puños/normal - Resp. Doble/normal Enfriamiento: 200	10' en Z1 55' en Z2 10' técnica+progres. 5' en Z1	70 km. (15 km. a ritmo medio)
4/27	10' en Z1 35' en Z2 5' en Z1	2.300 m.	50 km.			
4/9						
1/3						
<b>2011</b>						
<b>03/10</b>						
▲				Calentamiento: 300 Técnica: 4x500 (50/50) - Pies/normal - Pto. Muerto/normal - Puños/normal - Resp. Doble/normal Enfriamiento: 200	10' en Z1 60' en Z2 10' técnica+progres. 5' en Z1	75 km. (20 km. a ritmo medio)
5/27	10' en Z1 40' en Z2 5' en Z1	2.500 m.	55 km.			
5/9						
2/3						
<b>2011</b>						
<b>10/10</b>						
▼				Calentamiento: 300 Técnica: 3x500 (50/50) - Pies/normal - Pto. Muerto/normal - Puños/normal Enfriamiento: 200	10' en Z1 30' en Z2 5' en Z1	50 km.
6/27	10' en Z1 30' en Z2 5' en Z1	2.000 m.	40 km.			
6/9						
3/3						
<b>2011</b>						
<b>17/10</b>						
▲				Calentamiento: 400 Técnica: 4x500 (50/50) - Pies/normal - Pto. Muerto/normal - Puños/normal - Resp. Doble/normal Enfriamiento: 200	10' en Z1 60' en Z2 10' técnica+progres. 5' en Z1	80 km. (15 km. a ritmo medio)
7/27	10' en Z1 40' en Z2 5' en Z1	2.600 m.	55 km.			
7/9						
1/3						
<b>2011</b>						
<b>24/10</b>						
▲				Calentamiento: 400 Técnica: 4x550 (50/50) - Pies/normal - Pto. Muerto/normal - Puños/normal - Resp. Doble/normal Enfriamiento: 200	10' en Z1 65' en Z2 10' técnica+progres. 5' en Z1	85 km. (20 km. a ritmo medio)
8/27	10' en Z1 45' en Z2 5' en Z1	2.800 m.	60 km.			
8/9						
2/3						
<b>2011</b>						
<b>31/10</b>						
▼				Calentamiento: 300 Técnica: 3x500 (50/50) - Pies/normal - Pto. Muerto/normal - Puños/normal Enfriamiento: 200	10' en Z1 30' en Z2 5' en Z1	50 km.
9/27	10' en Z1 30' en Z2 5' en Z1	2.000 m.	40 km.			
9/9						
3/3						

<b>2011</b>						
<b>07/11</b>						
▲						
10/27	10' en Z1 25' en Z2 20' en Z3 5' en Z1	2.800 m.	60 km.	Cal. + fondo: 1.600 Calidad: 2x (200f+50s+100f+50s+ 50f+50s) Enfriamiento: 200	10' en Z1 65' en Z2 10' tobillos+fuerza 5' en Z1	85 km. (20 km. a ritmo medio)
1/9						
1/3						
<b>2011</b>						
<b>14/11</b>						
▲						
11/27	10' en Z1 25' en Z2 20' en Z3 5' en Z1	2.800 m.	60 km. (20 km. a ritmo medio)	Calentamiento: 400 Técnica: 4x550 (50/50) - Pies/normal - Pto. Muerto/normal - Puños/normal - Resp. Doble/normal Enfriamiento: 200	10' en Z1 65' en Z2 10' tobillos+fuerza 5' en Z1	85 km. (20 km. a ritmo medio)
2/9						
2/3						
<b>2011</b>						
<b>21/11</b>						
▼						
12/27	10' en Z1 30' en Z2 5' en Z1	2.000 m.	40 km.	Calentamiento: 300 Técnica: 3x500 (50/50) - Pies/normal - Pto. Muerto/normal - Puños/normal Enfriamiento: 200	10' en Z1 30' en Z2 5' en Z1	50 km.
3/9						
3/3						
<b>2011</b>						
<b>28/11</b>						
▲						
13/27	10' en Z1 25' en Z2 2x10' en Z3 (3' quieto) 5' en Z1	2.800 m.	60 km.	Calentamiento: 400 Técnica: 4x550 (50/50) - Pies/normal - Pto. Muerto/normal - Puños/normal - Resp. Doble/normal Enfriamiento: 200	10' en Z1 65' en Z2 10' tobillos+fuerza 5' en Z1	85 km. (20 km. a ritmo medio)
4/9						
1/4						
<b>2011</b>						
<b>05/12</b>						
▲						
14/27	10' en Z1 25' en Z2 20' en Z3 5' en Z1	2.800 m.	60 km. (25 km. ritmo medio)	Cal. + fondo: 1.100 Calidad: 3x (200f+50s+100f+50s+ 50f+50s) Enfriamiento: 200	10' en Z1 65' en Z2 10' tobillos+fuerza 5' en Z1	85 km. (20 km. a ritmo medio)
5/9						
2/4						
<b>2011</b>						
<b>12/12</b>						
▲						
15/27	10' en Z1 30' en Z2 5 en Z1	2.000 m.	40 km.	Calentamiento: 300 Técnica: 3x500 (50/50) - Pies/normal - Pto. Muerto/normal - Puños/normal Enfriamiento: 200	10' en Z1 30' en Z2 5' en Z1	50 km.
6/9						
3/4						
<b>2011</b>						
<b>19/12</b>						
▼						
16/27	10' en Z1 15' en Z2 3x10' en Z3 (3' parado) 5' en Z1	2.800 m.	60 km. 5x(3'f+2's)	Cal. + fondo: 1.100 Calidad: 3x (200f+50s+100f+50s+ 50f+50s) Enfriamiento: 200	10' en Z1 65' en Z2 10' tobillos+fuerza 5' en Z1	85 km. (20 km. a ritmo medio)
7/9						
4/4						
<b>2011</b>						
<b>26/12</b>						
▲						
17/27	10' en Z1 15' en Z2 Fartlek (4'f+3's+3'f+3's+2'f+ 3's+1'f+3's+30"f+3's) 5' en Z1	2.800 m.	60 km.	Cal. + fondo: 1.600 Calidad: 2 x (10x50/1')2' Enfriamiento: 200	10' en Z1 65' en Z2 10' tobillos+fuerza 5' en Z1	85 km. (20 km. a ritmo medio)
8/9						
1/2						
<b>2012</b>						
<b>02/01</b>						
▼						
18/27	10' en Z1 30' en Z2 5' en Z1	2.000 m.	40 km.	Calentamiento: 300 Técnica: 3x500 (50/50) - Pies/normal - Pto. Muerto/normal - Puños/normal Enfriamiento: 200	10' en Z1 30' en Z2 5' en Z1	50 km.
9/9						
2/2						

<b>2012</b>						
<b>09/01</b>						
▲						
19/27	10' en Z1 25' en Z2 20' en Z3 5' en Z1	2.800 m.	60 km. (10km. medio + 5km fuerte + 5km medio)	Cal. + fondo: 1.600 Calidad: 2x(5x100/2')3' Enfriamiento: 200	30 km. bici 30' carrera continua	85 km. (20 km. a ritmo medio)
1/4						
<b>2012</b>						
<b>16/01</b>						
▲						
20/27	10' en Z1 15' en Z2 Fartlek (3'f+3's+2'f+3's+ 1'f+3's)x2 5' en Z1	2.800 m.	60 km. (6 x (3'f + 2's))	Calentamiento: 400 Técnica: 4x550 (50/50) - Pies/normal - Pto. Muerto/normal - Puños/normal - Resp. Doble/normal Enfriamiento: 200	40 km. bici 40' carrera continua	85 km. (20 km. a ritmo medio)
2/4						
<b>2012</b>						
<b>23/01</b>						
▲						
21/27	10' en Z1 25' en Z2 2x10' en Z3 (2' quieto) 5' en Z1	2.800 m.	60 km.	Cal. + fondo: 1.400 Calidad: 2x(3x200/30")1'30" Enfriamiento: 200	50 km. bici 50' carrera continua	85 km. (20 km. a ritmo medio)
3/4						
<b>2012</b>						
<b>30/01</b>						
▼						
22/27	10' en Z1 30' en Z2 5' en Z1	2.000 m.	40 km.	Calentamiento: 300 Técnica: 3x500 (50/50) - Pies/normal - Pto. Muerto/normal - Puños/normal Enfriamiento: 200	10' en Z1 30' en Z2 5' en Z1	40 km.
4/4						
<b>2012</b>						
<b>06/02</b>		DESCANSO		DESCANSO		
▲						
23/27	10' en Z1 35' en Z2 5' en Z1	30 km. bici 30' carrera continua	Cal. + fondo: 1.000 Calidad: 4 x 400/30" Enfriamiento: 200	Duatlón: 5 km. carrera 20 km. bici 2,5 km. carrera	85 km. (20 km. a ritmo medio)	
1/4						
<b>2012</b>						
<b>13/02</b>		DESCANSO		DESCANSO		
▲						
24/27	10' en Z1 35' en Z2 5' en Z1	40 km. bici 40' carrera continua	Cal. + fondo: 1.100 Calidad: 3x(10x50/1')2' Enfriamiento: 200	Duatlón: 7,5 km. carrera 30 km. bici 2,5 km. carrera	85 km. (20 km. a ritmo medio)	
2/4						
<b>2012</b>						
<b>20/02</b>		DESCANSO		DESCANSO		
▲						
25/27	10' en Z1 35' en Z2 5' en Z1	50 km. bici 50' carrera continua	Cal. + fondo: 1.100 Calidad: 3x(5x100/2')3' Enfriamiento: 200	Duatlón: 10 km. carrera 40 km. bici 5 km. carrera	85 km. (20 km. a ritmo medio)	
3/4						
<b>2012</b>						
<b>27/02</b>						
▼						
26/27	Calentamiento: 300 Calidad: 8x50/2' 4x25/2' a tope Enfriamiento: 200	40 km.	10' en Z1 30' en Z2 5' en Z1	Calentamiento: 300 Técnica: 3x500 (50/50) - Pies/normal - Pto. Muerto/normal - Puños/normal Enfriamiento: 200	10' en Z1 30' en Z2 5' en Z1	Duatlón: 5 km. carrera 20 km. bici 2,5 km. carrera
4/4						
<b>2012</b>						
<b>05/03</b>						
—						
27/27	50 km. (6 x (3'f + 2's))	2.500 m.	10' en Z1 15x200 en Z4 (rec. 200m.) 10' en Z1	50 km.	Natación: 2.500 m. Carrera: 40'	Duatlón: 5 km. carrera 20 km. bici 2,5 km. carrera
1/1						