ENTRENO DEL 6 DE ENERO AL 2 DE FEBRERO DE 2014	
1ª SEMANA	
Lunes 6	DESCANSO
Martes 7	CAL 20´+ 10´ DE ESCALERAS+ 4 X (400,300,200,100) DESCANSO ENTRE SERIE DE 45´´ DESCANSO ENTRE BLOQUE DE 1´30´´+ 5´ DE TROTE SUAVE DERECUPERACIÓN ESTIRAMIENTOS
Miércoles 8	DESCANSO
Jueves 9	15´DE CAL+ 10´ DE ACONDICIONAMIENTO FISICO+ 10 PROGRESIONES DE 100 METROS+ 4 KM DE FARKLET+ 5´DE TROTE DE RELAJACION+ ESTIRAMIENTOS
viernes 10	40´DE CARRERA CONTINUA SUAVE+ 6 PROGRESIONES DE 100 METROS
Sábado 11	DESCANSO
Domingo 12	10K DE VALENCIA O 1 HORA 20´DE RODAJE SUAVE
2ª SEMANA	
Lunes 13	DESCANSO
Martes 14	20´DE CALENTAMIENTO+ 10´ DE MULTISALTOS+ 3 X (800 Y 400) DESCANSO ENTRE SERIE 1´ DESCANSO ENTRE BLOQUE 1´30´´ HAREMOS EL 400 SIEMPRE 2´´ MAS RAPIDO POR CIEN QUE EL 800, SIN IMPORTAR QUE LOS 800 SALGAN AL MISMO RITMO TODOS…SI ES POSIBLE SE BAJA 1´´ CADA 800 Y SI NO MANTENEMOS QUIERO DIFERENCIAR BIEN LOS RITMOS DEL 800 AL 400+ 5´ DE RODAJE SUAVE+ ESTIRAMIENTOS
Miércoles 15	DESCANSO
Jueves 16	20´DE CALENTAMIENTO+ 10´DE TECNICA DE CARRERA+ 4 KM DE FARKLET QUIEN COMPITA EN SANTA POLA O 6 X 500 QUIEN NO HAGA LA MEDIA MARATÓN EL DOMINGO+ 5´DE RODAJE+ ESTIR
Viernes 17	40´DE RODAJE SUAVE + 6 PROGRSIONES DE 100 METROS
Sábado 18	DESCANSO
Domingo 19	MEDIA MARATON DE SANTA POLA O 1 HORA 20´DE RODAJE TERMINANDO LOS ULTIMOS 10´A RITMO VIVO
3ª SEMANA	
Lunes 20	DESCANSO O 30´SUAVES
Martes 21	CAL 20´+

	2 X 6 CUESTAS DE 40´´+ 15´DE TROTE SUAVE+ ESTIRAMIENTOS
Miércoles 22	DESCANSO
jueves 23	15´DE CALENTAMIENTO+ 10´DE ESCALERAS + 2 OREGONES
viernes 24	30´DE RODAJE SUAVE+ 15´DE RITMO VIVO+ 5´DE RITMO COMPETICION
Sábado 25	DESCANSO
Domingo 26	1H 20´ DE TROTE SUAVE
4ª SEMANA	
Lunes 27	DESCANSO
Martes 28	15´ DE CALENT+ 10´DE ACONDICIONAMIENTO FISICO+ 30 SALIDAS EN PARADO CON SUS 30 PROGRESIONES DE 60 METROS + 5´DE RODAJE SUAVE+ ESTIRAMIENTOS
Miércoles 29	DESCANSO
jueves 30	15´DE CALENTAMIENTO+ 10´DE ESCALERAS+ 3 X 400(100 MTS DESCANSO)+ 300(100 MTS DESCANSO)+ 200(100 MTS DESCANSO)+ 100 METROS LA RECUPERACION SERAN LOS 100 METROS Y LOS HAREMOS A TROTE LENTO…DESCANSO ENTRE BLOQUE 1´30´´+ 10´DE RECUPERACION+ ESTIRAMIENTOS
viernes 31	35´DE TROTE SUAVE+ 5´DE RITMO VIVO
Sábado 1	DESCANSO
Domingo 2	1 HORA 30´DE TROTE SUAVE