ENTRENO DEL3 AL 30 DE MARZO del 2014	
1ª SEMANA	
Lunes 3	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Martes 4	20´ DE CALENTAMIENTO + 6 BLOQUES DE (400,300,200 Y 100), RECUPERACION DE 1´ ENTRE SERIE Y 2´ ENTRE BLOQUE AL RITMO QUE HAGAMOS EL 400,IREMOS BAJANDO 1´´ CADA SERIE Y VOLVEMOSA EMPEZAR CON EL MISMO RITMO EL SIGUIENTE 400
Miércoles 5	DESCANSO
Jueves 6	20´ DE CALENTAMIENTO + 2 OREGONES CON 1 KM DE TRANSICION + ESTIRAMENTOS
viernes 7	1 HORA DE RODAJE SUAVE (30´SUAVES, 20´ VIVOS PERO COMODOS Y 10´RITMO COMPETICION EN UN 5000)
Sábado 8	DESCANSO
Domingo 9	1H 30´ DE RODAJE SUAVE + 6 PROG DE 100 MTS
2ª SEMANA	
Lunes 10	DESCANSO
Martes 11	CAL 15´ DE C.C + 7 X 800 + 10´ DE TROTE + ESTIRAMIENTOS HAREMOS LAS CUATRO PRIMERAS AL MISMO RITMO Y LAS 3 ULTIMAS BAJAREMOS UN 1'' CADA UNA,NADIE LLEGA A LA ULTIMA AGONICO Y NO HAY MEDALLAS PARA NADIE + 5´DE TROTE + ESTIRAMIENTOS
Miércoles 12	50´SUAVES + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS O DESCANSO
Jueves 13	20´ DE CALENTAMIENTO + 2 X 6 CUESTAS DE 1´, LA BAJADA LA HAREMOS A TROTE SUAVE + 20´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE+ ESTIRAMIENTOS
Viernes 14	CAL 25´DE C.C. + 8 X(1´FUERTE + 1´SUAVE)+ 10´DE C.C. + ESTIRAMIENTOS
Sábado 15	DESCANSO
Domingo 16	1H 20´DE C.C SUAVE + ESTIRAMIENTO
3ª SEMANA	
Lunes 17	15´DE CALENTAMIENTO + 6 X 1000 QUIERO 1´´ MAS RAPIDO CADA SERIE A PARTIR DE LA TERCERA, IREMOS A NUESTRO 85/90% DE NUESTRO POTENCIAL,DESCANSO ENTRE SERIE DE 1´30´´ ENTRE SERIE
Martes 18	50´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE
Miércoles 19	FELIZ DIA DEL PADRE

jueves 20	15´ DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 10´ DE TECNICA DE CARRERA + 5 BLOQUES DE 5 X 200 LA RECUPERACON SERAN 100 METROS DE TROTE 5´DE TROTE SUAVE+ ESTIRAMIENTOS
viernes 21	40´DE CARRERA CONTINUA SUAVE + 6 PROGRESIONES DE 100 METROS
Sábado 22	DESCANSO
Domingo 23	VOLTA A PEU LEVANTE O 1 H 20´ DE RODAJE A RITMO SUAVE
4ª SEMANA	
Lunes 24	DESCANSO
Martes 25	15´DE CALENTAMIENTO + 1 X 2000 + 1 X 1500 + 1 X 1000 + 1 X 500 + 1 X 800 IREMOS BAJANDO 1´´ POR SERIE, EL 800 LO HAREMOS A NUESTRO 90/95% DE CAPACIDAD 1´20´´ DE RECUPERACION ENTRE SERIE
Miércoles 26	50´DE RODAJE SUAVE O DESCANSO
jueves 27	15´ DE CARRERA CONTINUA + 10´ DE TECNICA DE CARRERA+ 6 KM DE FARTLEK + 5 ´DE RELAJACION + ESTIRAMIENTOS
viernes 28	DESCANSO
Sábado 29	V CARRERA SOLIDARIA POR GUATEMALA
Domingo 30	1H 20´DE RODAJE SUAVE O DESCANSO