

ene-07

22L	descanso
23M	40mi. (cambios) (1min,50seg,40seg,30seg,20seg,10seg.) rec.2min. Gimnasio estiramientos y abdominales
24MI	descanso
25J	60min.
26V	descanso
27S	descanso
28D	2h

ene-07

29L	descanso
30M	. Gimnasio estiramientos y abdominales
31MI	descanso

feb-07

1J	60min.
2V	descanso
3S	45min
4D	competicion.

feb-07

5L	descanso
6M	30mi. (intreval) (3*400+3*300+3*200) rec.2min. Gimnasio estiramientos y abdominales
7MI	descanso
8J	60min.
9V	descanso
10S	60min
11D	60min.

feb-07

12L	descanso
13M	30mi.Gimnasio estiramientos y abdominales
14MI	descanso
15J	45min.
16V	descanso
17S	descanso
18D	45min.

feb-07

19L	descanso
20M	rec.2min. Gimnasio estiramientos y abdominales
21MI	descanso
22J	60min.
23V	descanso.
24S	60min.
25D	60min.

feb-07

26L	descanso
27M	30mi. (intreval) (4*400+4*300+4*200) rec.2min. Gimnasio estiramientos y abdominales
28MI	descanso

mar-07

1J	60min.
2V	descanso.
3S	60min.
4D	1h10min.

mar-07

5L	descanso
6M	30mi.Gimnasio estiramientos y abdominales
7MI	descanso
8J	45min.
9V	30min.
10S	descanso
11D	45min.

mar-07

12L	descanso
13M	rec.2min. Gimnasio estiramientos y abdominales

14MI	descanso
15J	60min.
16V	descanso.
17S	1h10min.
18D	1h20min.

mar-07

19L	descanso
20M	30mi. (series.) (8min.65%+8min.70%+8min.75%+8min.5%) rec.2,4min.. Estiramientos.
21MI	descanso
22J	60min.
23V	descanso.
24S	1h10min.
25D	1h30min.

mar-07

26L	descanso
27M	30mi.Gimnasio estiramientos y abdominales
28MI	descanso
29J	60min.
30V	45min.
31S	descanso

abr-07

1D	60min.
----	--------

2L	descanso
3M	(10min.65%+10min.70%+10min.75%+8min.5%) rec.2,4min..
4MI	45min
5J	1h10min.
6V	descanso.
7S	1h20min.
8D	1h45min.

abr-07

9L	descanso
10M	30mi. (series.) (10min.65%+10min.70%+10min.75%+8min.5%) rec.2,4min.. Estiramientos.
11MI	45min
12J	1h20min.
13V	descanso.
14S	1h30min.
15D	2h

abr-07

16L	descanso
17M	60min. Est. Gimn.
18MI	descanso
19J	45min. Est.
20V	descanso
21S	30min.est
22D	competicion

abr-07

23L	
24M	
25MI	
26J	
27V	
28S	
29D	

abr-07

30L	
-----	--

		may-07	
1M			
2MI			
3J			
4V			
5S			
6D			
		may-07	
7L			
8M			
9MI			
10J			
11V			
13S			
14D			
		may-07	
15L			
16M			
16MI			
17J			
18V			
19S			
20D			
		may-07	
21L			
22M			
23MI			
24J			
25V			
26S			
27D			
		may-07	
28L			
29M			
30MI			
31J			

		jun-07	KM
1V			
2S			
3D			
		jun-07	
4L			
5M			
6MI			
7J			
8V			
9S			
10D			
		jun-07	
11L			
12M			
13MI			
14J			
15V			
16S			
17D			
		jun-07	
18L			
19M			
20MI			
21J			
22V			
23S			
24D			
		jun-07	
25L			
26M			
27MI			
28J			
29V			
30S			

jul-07

1D	
----	--

2L	
3M	
4MI	
5J	
6V	
7S	
8D	

jul-07

9L	
10M	
11MI	
12J	
13V	
14S	
15D	

jul-07

16L	
17M	
18MI	
19J	
20V	
21S	
22D	

jul-07

23L	
24M	
25MI	
26J	
27V	
28S	
29D	

jul-07

30L	
31M	

ago-07 KM

1MI	
2J	
3V	
4S	
5D	

ago-07

6L	
7M	
8MI	
9J	
10V	
11S	
12D	

ago-07

13L	
14M	
15MI	
16J	
17V	
18S	
19D	

ago-07

20L	
21M	
22MI	
23J	
24VI	
25S	
26D	

ago-07

27L	
28M	
29MI	
30J	
31VI	

sep-07

1S	
2D	

sep-07

3L	
4M	
5MI	
6J	
7V	
8S	
9D	

sep-07

10L	
11M	
12MI	
13J	
14V	
15S	
16D	

sep-07

17L	
18M	
19MI	
20J	
21V	
22S	
23D	

sep-07

24L	
25M	
26MI	
27J	
28V	
29S	
30D	

oct-07

1L	
2M	
3MI	
4J	
5V	
6S	
7D	

oct-07

8L	
9M	
10MI	
11J	
12V	
13S	
14D	

oct-07

15L	
16M	
17MI	
18J	
19V	
20S	
21D	

oct-07

22L	
23M	
24MI	
25J	
26V	
27S	
28D	

oct-07

29L	
30M	
31MI	

1J
2V
3S
4D

5L
6M
7MI
8J
9V
10S
11D

12L
13M
14MI
15J
16V
17S
18D

19L
20M
21MI
22J
23V
24S
25D

26L
27M
28MI
29J
30V

