

EJEMPLO PLAN DE ENTRENAMIENTO RESISTENCIA: NIVEL INICIACIÓN						IES LA HOYA DE BUÑOL	
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	DESCANSO	5' A + 3' C.C. + 5' A + 3' C.C.	DESCANSO	5' A + 3' C.C. + 5' A + 3' C.C.	DESCANSO	5' A + 4' C.C. + 5' A + 4' C.C.	DESCANSO
SEMANA 2	DESCANSO	5' A + 4' C.C. + 5' A + 4' C.C.	DESCANSO	4' A + 5' C.C. + 4' A + 5' C.C.	DESCANSO	4' A + 5' C.C. + 4' A + 5' C.C.	DESCANSO
SEMANA 3	DESCANSO	4' A + 6' C.C. + 4' A + 6' C.C.	DESCANSO	4' A + 6' C.C. + 4' A + 6' C.C.	DESCANSO	3' A + 7' C.C. + 3' A + 7' C.C.	DESCANSO
SEMANA 4	DESCANSO	3' A + 7' C.C. + 3' A + 7' C.C.	DESCANSO	3' A + 8' C.C. + 3' A + 8' C.C.	DESCANSO	3' A + 8' C.C. + 3' A + 8' C.C.	DESCANSO
SEMANA 5	DESCANSO	2' A + 9' C.C. + 2' A + 9' C.C.	DESCANSO	2' A + 9' C.C. + 2' A + 9' C.C.	DESCANSO	2' A + 10' C.C. + 2' A + 10' C.C.	DESCANSO
SEMANA 6	DESCANSO	2' A + 10' C.C. + 2' A + 10' C.C.	DESCANSO	1' A + 10' C.C. + 1' A + 10' C.C.	DESCANSO	1' A + 10' C.C. + 1' A + 10' C.C.	DESCANSO
SEMANA 7	DESCANSO	10' C.C. + 1' A + 10' C.C.	DESCANSO	10' C.C. + 1' A + 10' C.C.	DESCANSO	11' C.C. + 1' A + 11' C.C.	DESCANSO
SEMANA 8	DESCANSO	11' C.C. + 1' A + 11' C.C.	DESCANSO	22' C.C.	DESCANSO	22' C.C.	DESCANSO
LEYENDA: A= ANDANDO, C.C.= CARRERA CONTINUA SUAVE							