

EJEMPLO PLAN DE ENTRENAMIENTO RESISTENCIA: NIVEL MEDIO						IES LA HOYA DE BUÑOL	
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	DESCANSO	10 ' CC	DESCANSO	10 ' CC	DESCANSO	10 ' CC	DESCANSO
SEMANA 2	DESCANSO	12 ' CC	DESCANSO	12 ' CC	DESCANSO	12 ' CC	DESCANSO
SEMANA 3	DESCANSO	15 ' CC	DESCANSO	15 ' CC	DESCANSO	15 ' CC	DESCANSO
SEMANA 4	DESCANSO	18 ' FARTLEK	DESCANSO	18 ' CC	DESCANSO	18 ' CC	DESCANSO
SEMANA 5	DESCANSO	21 ' FARTLEK	DESCANSO	21' CC	DESCANSO	21' CC	DESCANSO
SEMANA 6	DESCANSO	24 ' FARTLEK	DESCANSO	24 ' CC	DESCANSO	24 ' CC	DESCANSO
SEMANA 7	DESCANSO	27 ' FARTLEK	DESCANSO	27 ' CC	DESCANSO	27 ' CC RITMO EN PROGRESIÓN (MÁS LENTO AL PRINCIPIO Y MÁS RÁPIDO AL FINAL)	DESCANSO
SEMANA 8	DESCANSO	30 ' FARTLEK	DESCANSO	30 ' CC	DESCANSO	30 ' CC RITMO EN PROGRESIÓN (MÁS LENTO AL PRINCIPIO Y MÁS RÁPIDO AL FINAL)	DESCANSO
LEYENDA: C.C.= CARRERA CONTINUA SUAVE, FARTLEK= CC CON CAMBIOS DE RITMO O DE INCLINACIÓN							