

- Introducir a diario una carga de trabajo aeróbico, al fin y al cabo sois deportistas de resistencia. (tapiz rodante, elíptica, rodillo, bicicleta estática, remo...)
- Dado que el volumen de trabajo no puede ser muy alto, se recomienda introducir 3 sesiones de alta intensidad a la semana (supra umbral anaeróbico o con metabolismo anaeróbico láctico) con métodos fraccionados.
- En días alternos se puede trabajar el metabolismo lipolítico con sesiones en ayunas y una doble sesión extensiva aeróbica.
- Adaptad las intensidades al tiempo que estéis ejecutando la tarea, menos tiempo más fuerte o rápido.

SESIÓN	CALENTAMIENTO	PARTE PRINCIPAL	VUELTA A LA CALMA
1	20' FÁCIL	10x(1'Fuerte + 1' suave)	10' SUAVE
2	20' PROGRESIVOS	2x(4' fácil + 6' progresivos)	10' SUAVE
3	20' FÁCIL	20x(30" Fuerte + 30" suave)	10' SUAVE
4	20' PROGRESIVOS	4x(2'30 fácil + 2'30 fuerte)	10' SUAVE
5	20' FÁCIL	10x(1'15 Fuerte + 45" suave)	10' SUAVE
6	20' PROGRESIVOS	6x(2' fácil + 1' Muy Fuerte), 1' suave + 1' Fuerte	10' SUAVE
7	20' FÁCIL	2x(4' fácil + 3' Fuerte + 2' fácil + 1' Fuerte)	10' SUAVE
8	20' PROGRESIVOS	2x(5' fácil + 5' fuerte)	10' SUAVE
9	20' FÁCIL	5' Prog + 1' fácil + 4' Prog. + 1' fácil + 3' Prog. + 1' fácil + 2' Prog. + 1' fácil + 1' Prog + 1' fácil	10' SUAVE
10	20' PROGRESIVOS	10x(45" Muy Fuerte + 1'15 suave)	10' SUAVE
11	20' FÁCIL	1'F + 1' suave + 2' Fuerte + 1' suave + 3' Fuerte + 1' suave + 4' Fuerte + 1' suave + 5' Fuerte + 1' suave	10' SUAVE
12	20' PROGRESIVOS	4x(4' Fuerte + 1' suave) Prog. 1-4	10' SUAVE

SESIÓN	CALENTAMIENTO	PARTE PRINCIPAL	VUELTA A LA CALMA
13	20' FÁCIL	2x(4' Fuerte + 3' fácil + 2' Fuerte+ 1' fácil)	10' SUAVE
14	20' PROGRESIVOS	4x(3' Fuerte + 2' suave) Prog. 1-4	10' SUAVE
15	20' FÁCIL	20' Proguesivos acabando muy muy Fuerte	10' SUAVE
16	20' PROGRESIVOS	4x(5' Progresivas)	10' SUAVE
17	20' FÁCIL	4x(5' Regresivas)	10' SUAVE
18	15' FÁCIL	4X(5' Fuerte + 5'fácil)	5' SUAVE