

**SEMANA: 11/03/2024**  
**SERIES LARGAS**

**TEAM TRC**



<b>Martes</b>	<b>MARATON</b>	4x 1500m R: 2' entre series	<b>MEDIO MARATON</b>	4x 1500m R: 2' entre series	4x 1500m R: 2' entre series
	<b>Jueves</b>	3 x 2000m R: 2' entre series	3 x 2000m R: 2' entre series	3 x 2000m R: 2' entre series	3 x 2000m R: 2' entre series
	<b>Domingo</b>	<b>20K</b>	<b>15K - Metlife</b>	<b>15K - Metlife</b>	

**TEAM TRC INTERMEDIO**

**10K**



<b>Martes</b>	<b>MARATON</b>	4x 1000m R: 2' entre series	<b>MEDIO MARATON</b>	4x 1000m R: 2' entre series	4x 1000m R: 2' entre series
	<b>Jueves</b>	3 x (500m + 1000m) R: 1' entre series 2' entre bloques	3 x (500m + 1000m) R: 1' entre series 2' entre bloques	3 x (500m + 1000m) R: 1' entre series 2' entre bloques	3 x (500m + 1000m) R: 1' entre series 2' entre bloques
	<b>Domingo</b>	<b>RODAJE INTERMEDIO</b>	<b>15K - Metlife</b>	<b>15K - Metlife</b>	

**SEMANA: 18/03/2024**  
**CUESTAS + TEMPO O RODAJE**

**TEAM TRC**



<b>Martes</b>	<b>MARATON</b>	10x 200m R: Baja trotando	<b>MEDIO MARATON</b>	10x 200m R: Baja trotando	10x 200m R: Baja trotando
	<b>Jueves</b>	Tempo 55 mins: 5' calent. + 3x(10' Ritmo carrera + 5' Suave) 5' soltar	Tempo 55 mins: 5' calent. + 3x(10' Ritmo carrera + 5' Suave) 5' soltar	Tempo 55 mins: 5' calent. + 3x(10' Ritmo carrera + 5' Suave) 5' soltar	Tempo 55 mins: 5' calent. + 3x(10' Ritmo carrera + 5' Suave) 5' soltar
	<b>Domingo</b>	<b>22K</b>	<b>16K</b>	<b>18K</b>	

**TEAM TRC INTERMEDIO**

**10K**



<b>Martes</b>	<b>MARATON</b>	10x 200m R: Baja trotando	<b>MEDIO MARATON</b>	10x 200m R: Baja trotando	10x 200m R: Baja trotando
	<b>Jueves</b>	Rodaje 55 minutos	Rodaje 55 minutos	Rodaje 55 minutos	Rodaje 55 minutos
	<b>Domingo</b>	<b>RODAJE INTERMEDIO</b>	<b>16K</b>	<b>18K</b>	

TRAINING PLAN TRC