

<p>Sesión 1 (1.500 metros) 2 x 25 max 15 resp. 3 x 100 max 20 resp. 4 x 75 max 15 resp. 6 x 50 max 10 resp. 1 x 150 max 20 resp. 3 x 100 max 20 resp. 4 x 25 max 15 resp.</p> <p>Sesión 2 (1.600 metros) 4 x 25 max 10 resp. 2 x 150 max 20 resp. 5 x 50 max 10 resp. 2 x 100 max 15 resp. 4 x 75 max 15 resp. 2 x 25 max 10 resp. 1 x 200 max 20 resp. 2 x 100 max 15 resp.</p> <p>Sesión 3 (1.700 metros) 6 x 25 max 10 resp. 3 x 50 max 10 resp. 1 x 200 max 20 resp. 3 x 50 max 10 resp. 4 x 75 max 15 resp. 3 x 150 max 20 resp. 3 x 100 max 15 resp.</p> <p>Sesión 4 (1.800 metros) 4 x 25 max 10 resp. 1 x 200 max 20 resp. 4 x 50 max 10 resp. 4 x 150 max 20 resp. 4 x 75 max 15 resp. 4 x 100 max 15 resp.</p> <p>Sesión 5 (1.900 metros) 4 x 25 max 10 resp. 1 x 150 max 20 resp. 5 x 50 max 10 resp. 1 x 200 max 20 resp. 4 x 75 max 15 resp. 3 x 100 max 15 resp. 2 x 25 max 10 resp. 2 x 100 max 15 resp. 2 x 75 max 15 resp. 1 x 200 max 20 resp.</p> <p>Sesión 6 (2.000 metros) 6 x 25 max 10 resp. 4 x 50 max 10 resp. 4 x 75 max 15 resp. 2 x 100 max 15 resp. 2 x 200 max 20 resp. 2 x 150 max 20 resp. 2 x 100 max 15 resp. 2 x 75 max 15 resp. 2 x 50 max 10 resp.</p>	<p>Sesión 7 (2.100 metros) 6 x 25 max 10 resp. 2 x 200 max 20 resp. 3 x 150 max 20 resp. 5 x 100 max 15 resp. 4 x 75 max 15 resp. 6 x 50 max 10 resp.</p> <p>Sesión 8 (2.200 metros) 4 x 25 max 10 resp. 4 x 50 max 10 resp. 4 x 75 max 15 resp. 6 x 100 max 15 resp. 4 x 150 max 20 resp. 2 x 200 max 20 resp.</p> <p>Sesión 9 (2.300 metros) 6 x 25 max 10 resp. 4 x 100 max 15 resp. 7 x 50 max 10 resp. 1 x 200 max 20 resp. 6 x 75 max 15 resp. 2 x 100 max 15 resp. 1 x 150 max 20 resp. 2 x 200 max 20 resp.</p> <p>Sesión 10 (2.400 metros) 6 x 25 max 10 resp. 2 x 150 max 20 resp. 1 x 200 max 20 resp. 2 x 100 max 15 resp. 6 x 50 max 10 resp. 1 x 200 max 20 resp. 2 x 100 max 15 resp. 6 x 75 max 15 resp. 1 x 200 max 20 resp. 2 x 100 max 15 resp.</p> <p>Sesión 11 (2.500 metros) 6 x 25 max 10 resp. 5 x 50 max 10 resp. 6 x 75 max 15 resp. 6 x 100 max 15 resp. 1 x 200 max 20 resp. 1 x 150 max 20 resp. 1 x 200 max 20 resp. 1 x 150 max 20 resp. 1 x 200 max 20 resp. 1 x 150 max 20 resp.</p> <p>Sesión 12 (2.600 metros) 6 x 25 max 10 resp. 3 x 200 max 20 resp. 4 x 150 max 20 resp. 5 x 100 max 15 resp. 6 x 75 max 15 resp. 6 x 50 max 10 resp.</p>	<p>Sesión 13 (2.700 metros) 4 x 25 max 10 resp. 4 x 50 max 10 resp. 4 x 100 max 15 resp. 4 x 75 max 15 resp. 1 x 150 max 20 resp. 2 x 200 max 20 resp. 3 x 100 max 15 resp. 4 x 50 max 10 resp. 2 x 200 max 20 resp. 2 x 75 max 15 resp. 4 x 25 max 10 resp.</p> <p>Sesión 14 (2.800 metros) 6 x 25 max 10 resp. 6 x 50 max 10 resp. 4 x 100 max 15 resp. 2 x 200 max 20 resp. 6 x 75 max 15 resp. 4 x 100 max 15 resp. 2 x 150 max 20 resp. 2 x 200 max 20 resp.</p> <p>Sesión 15 (2.900 metros) 4 x 25 max 10 resp. 4 x 50 max 10 resp. 4 x 25 max 10 resp. 4 x 50 max 10 resp. 4 x 100 max 15 resp. 6 x 75 max 15 resp. 2 x 200 max 20 resp. 2 x 100 max 15 resp. 3 x 150 max 20 resp. 2 x 200 max 20 resp.</p> <p>Sesión 16 (3.000 metros) 2 x 25 max 10 resp. 4 x 50 max 10 resp. 2 x 75 max 15 resp. 2 x 100 max 15 resp. 4 x 200 max 20 resp. 4 x 150 max 20 resp. 4 x 100 max 15 resp. 4 x 75 max 15 resp. 4 x 50 max 10 resp. 4 x 25 max 10 resp.</p>
--	--	---