

<p>Sesión 1 (500 metros) 2 x 50 max 10 Resp. 1 x 100 max 20 Resp. 2 x 75 max 15 Resp. 2 x 25 max 10 Resp. 2 x 50 max 10 Resp.</p> <p>Sesión 2 (600 metros) 2 x 50 max 10 Resp. 1 x 100 max 20 Resp. 2 x 25 max 15 Resp. 2 x 75 max 15 Resp. 4 x 25 max 10 Resp. 2 x 50 max 10 Resp.</p> <p>Sesión 3 (600 metros) 2 x 50 max 10 Resp. 1 x 100 max 20 Resp. 2 x 25 max 15 Resp. 2 x 75 max 15 Resp. 2 x 25 max 10 Resp. 3 x 50 max 10 Resp.</p> <p>Sesión 4 (700 metros) 2 x 50 max 10 Resp. 1 x 100 max 20 Resp. 2 x 25 max 15 Resp. 2 x 75 max 15 Resp. 4 x 25 max 10 Resp. 4 x 50 max 10 Resp.</p> <p>Sesión 5 (700 metros) 2 x 50 max 10 Resp. 1 x 125 max 20 Resp. 3 x 25 max 15 Resp. 1 x 100 max 20 Resp. 2 x 25 max 10 Resp. 2 x 75 max 15 Resp. 2 x 50 max 10 Resp.</p> <p>Sesión 6 (800 metros) 2 x 50 max 10 Resp. 1 x 125 max 20 Resp. 3 x 25 max 15 Resp. 1 x 100 max 20 Resp. 2 x 25 max 10 Resp. 2 x 75 max 15 Resp. 2 x 25 max 10 Resp. 3 x 50 max 10 Resp.</p> <p>Sesión 7 (800 metros) 2 x 50 max 10 Resp. 1 x 125 max 20 Resp. 3 x 25 max 15 Resp. 2 x 100 max 20 Resp. 2 x 25 max 10 Resp. 2 x 75 max 15 Resp. 2 x 50 max 10 Resp.</p>	<p>Sesión 8 (900 metros) 3 x 50 max 10 Resp. 1 x 125 max 20 Resp. 3 x 25 max 15 Resp. 2 x 100 max 20 Resp. 2 x 25 max 10 Resp. 2 x 75 max 15 Resp. 3 x 50 max 10 Resp.</p> <p>Sesión 9 (900 metros) 2 x 50 max 10 Resp. 1 x 150 max 20 Resp. 2 x 25 max 15 Resp. 1 x 125 max 20 Resp. 1 x 25 max 15 Resp. 2 x 100 max 20 Resp. 2 x 25 max 10 Resp. 2 x 75 max 15 Resp. 1 x 50 max 10 Resp.</p> <p>Sesión 10 (1.000 metros) 2 x 50 max 10 Resp. 1 x 150 max 20 Resp. 2 x 25 max 15 Resp. 1 x 125 max 20 Resp. 3 x 25 max 15 Resp. 2 x 100 max 20 Resp. 2 x 25 max 10 Resp. 2 x 75 max 15 Resp. 2 x 50 max 10 Resp.</p> <p>Sesión 11 (1.000 metros) 2 x 50 max 10 Resp. 1 x 150 max 20 Resp. 1 x 25 max 15 Resp. 1 x 125 max 20 Resp. 2 x 25 max 15 Resp. 2 x 100 max 15 Resp. 1 x 25 max 10 Resp. 3 x 75 max 10 Resp. 2 x 50 max 10 Resp.</p> <p>Sesión 12 (1.150 metros) 3 x 50 max 10 Resp. 1 x 150 max 20 Resp. 3 x 25 max 15 Resp. 1 x 125 max 20 Resp. 2 x 25 max 15 Resp. 2 x 100 max 15 Resp. 1 x 25 max 10 Resp. 3 x 75 max 10 Resp. 3 x 50 max 10 Resp.</p> <p>Sesión 13 (1.150 metros) 2 x 50 max 10 Resp. 1 x 175 max 20 Resp. 2 x 25 max 15 Resp. 1 x 150 max 20 Resp. 1 x 25 max 15 Resp. 1 x 125 max 20 Resp. 1 x 25 max 15 Resp. 2 x 100 max 10 Resp. 1 x 25 max 10 Resp. 3 x 75 max 10 Resp. 1 x 50 max 10 Resp.</p>	<p>Sesión 14 (1.300 metros) 3 x 50 max 10 Resp. 1 x 175 max 20 Resp. 2 x 25 max 15 Resp. 1 x 150 max 20 Resp. 1 x 25 max 15 Resp. 1 x 125 max 20 Resp. 3 x 25 max 10 Resp. 2 x 100 max 10 Resp. 1 x 25 max 10 Resp. 3 x 75 max 10 Resp. 2 x 50 max 10 Resp.</p> <p>Sesión 15 (1.300 metros) 3 x 50 max 10 Resp. 1 x 175 max 20 Resp. 1 x 25 max 15 Resp. 1 x 150 max 20 Resp. 1 x 25 max 15 Resp. 1 x 125 max 20 Resp. 1 x 25 max 10 Resp. 2 x 100 max 10 Resp. 2 x 25 max 10 Resp. 3 x 75 max 10 Resp. 3 x 50 max 10 Resp.</p> <p>Sesión 16 (1.450 metros) 3 x 50 max 10 Resp. 1 x 175 max 20 Resp. 3 x 25 max 15 Resp. 1 x 150 max 20 Resp. 1 x 25 max 15 Resp. 1 x 125 max 20 Resp. 1 x 25 max 10 Resp. 3 x 100 max 10 Resp. 2 x 25 max 10 Resp. 3 x 75 max 10 Resp. 3 x 50 max 10 Resp.</p> <p>Sesión 17 (1.450 metros) 2 x 50 max 10 Resp. 1 x 200 max 20 Resp. 1 x 25 max 10 Resp. 1 x 175 max 20 Resp. 1 x 25 max 15 Resp. 1 x 150 max 20 Resp. 1 x 25 max 15 Resp. 2 x 125 max 20 Resp. 1 x 25 max 10 Resp. 2 x 100 max 10 Resp. 1 x 25 max 10 Resp. 2 x 75 max 10 Resp. 2 x 50 max 10 Resp.</p> <p>Sesión 18 (1.500 metros) 2 x 50 max 10 Resp. 1 x 200 max 20 Resp. 1 x 25 max 10 Resp. 1 x 175 max 20 Resp. 1 x 25 max 10 Resp. 2 x 150 max 20 Resp. 1 x 25 max 10 Resp. 2 x 125 max 20 Resp. 2 x 100 max 15 Resp. 2 x 75 max 10 Resp. 1 x 50</p>
--	---	--