

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
26 Descanso	27 Descanso	28 Descanso	29 30' suaves	30 30'	1 Descanso	2 45'
3 15 km. Abdominales (250)	4 10 km. Abdominales (250)	5 10 Km. Abdominales (250)	6 20'bici+biceps+espa... Abdominales (250) Vel. 5 km. 19'	7 Descanso	8 30' Abdominales (250)	9 15 km. Abdominales (250)
10 10 km. Abdominales (300)	11 40' Abdominales (300) Cuádriceps	12 Descanso	13 10 km. Abdominales (300)	14 Abdominales (300) Cuestas Bosque	15 40' Abdominales (300)	16 1/2 Vilanova Descanso
17 10 km. Abdominales (300)	18 40' Abdominales (300)	19 Descanso	20 40' Abdominales (300)	21 15' calentar 30' en la playa Abdominales (300)	22 30' fartlek Abdominales (300)	23 1 hora C.C. Abdominales (300)
24 Descanso	25 45' Abdominales (300) Navidad	26 10 km. Abdominales Fiesta	27 8 km. Puerto Abdominales (300)	28 Descanso	29 30' Abdominales (300)	30 30' relax Fiesta Sant Silvestre de Llo... Sant Silvestre El Mas...

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
31	1	2	3	4	5	6
Sant Silvestre de Bar...	Descanso	60' + tobillos	Descanso	60' + pesas	Descanso	90' Progresivos