



Xtrem Running : 2/20/2012 - 3/11/2012

| Monday  | Tuesday  | Wednesday   | Thursday   | Friday  | Saturday  | Sunday  |
|---|--|---|--|---|---|---|
| 20/2<br>Run : Rodaje suave<br>Planned Time: 0:45:00<br>Distance (P): 10 kilometers<br>Workout Description: 45' de rodaje comodo | 21/2<br>Run : Rodaje Regenerativo<br>Planned Time: 1:00:00<br>Distance (P): 12 kilometers<br>Workout Description: 1h de rodaje regenerativo muy comodo | 22/2<br>Day Off : Descanso<br>Exercises & Intervals<br>Descanso | 23/2<br>Run : Rodaje Regenerativo<br>Planned Time: 1:00:00<br>Distance (P): 12 kilometers<br>Workout Description: 1h de rodaje regenerativo muy comodo | 24/2<br>Run : Rodaje suave<br>Planned Time: 0:45:00<br>Distance (P): 10 kilometers<br>Workout Description: 45' de rodaje comodo + 8 rectas (100m) | 25/2<br>Day Off : Descanso<br>Exercises & Intervals<br>Descanso | 26/2<br>Run : Rodaje Montaña<br>Planned Time: 1:00:00<br>Distance (P): 12 kilometers<br>Workout Description: 1h de rodaje regenerativo muy comodo por circuito variado en montaña |
| Planned: Run: 4:30:00 / 56 km Total: 4:30:00  |  |   |  |   |   |   |
| 27/2<br>Run : Rodaje suave<br>Planned Time: 0:45:00<br>Distance (P): 10 kilometers<br>Workout Description: 45' de rodaje comodo | 28/2<br>Run : Rodaje Regenerativo<br>Planned Time: 1:00:00<br>Distance (P): 12 kilometers<br>Workout Description: 1h de rodaje regenerativo muy comodo | 29/2<br>Day Off : Descanso<br>Exercises & Intervals<br>Descanso | 1/3<br>Run : Rodaje Regenerativo<br>Planned Time: 1:00:00<br>Distance (P): 12 kilometers<br>Workout Description: 1h de rodaje regenerativo muy comodo  | 2/3<br>Run : Rodaje suave<br>Planned Time: 0:45:00<br>Distance (P): 10 kilometers<br>Workout Description: 45' de rodaje comodo + 8 rectas (100m)  | 3/3<br>Day Off : Descanso<br>Exercises & Intervals<br>Descanso  | 4/3<br>Run : Rodaje Montaña<br>Planned Time: 1:00:00<br>Distance (P): 12 kilometers<br>Workout Description: 1h de rodaje regenerativo muy comodo por circuito variado en montaña  |
| Planned: Run: 4:30:00 / 56 km Total: 4:30:00  |  |   |  |   |   |   |
| 5/3<br>Run : Rodaje suave<br>Planned Time: 0:45:00<br>Distance (P): 10 kilometers<br>Workout Description: 45' de rodaje comodo  | 6/3<br>Run : Rodaje Regenerativo<br>Planned Time: 1:00:00<br>Distance (P): 12 kilometers<br>Workout Description: 1h de rodaje regenerativo muy comodo  | 7/3<br>Day Off : Descanso<br>Exercises & Intervals<br>Descanso  | 8/3<br>Run : Rodaje Regenerativo<br>Planned Time: 1:00:00<br>Distance (P): 12 kilometers<br>Workout Description: 1h de rodaje regenerativo muy comodo  | 9/3<br>Run : Rodaje suave<br>Planned Time: 0:45:00<br>Distance (P): 10 kilometers<br>Workout Description: 45' de rodaje comodo + 8 rectas (100m)  | 10/3<br>Day Off : Descanso<br>Exercises & Intervals<br>Descanso | 11/3<br>Run : Rodaje Montaña<br>Planned Time: 1:30:00<br>Workout Description: 1h 30' de rodaje regenerativo muy comodo por circuito variado en montaña                            |



Xtrem Running : 3/12/2012 - 4/1/2012

| Monday  | Tuesday   | Wednesday   | Thursday   | Friday   | Saturday   | Sunday  |
|---|---|---|--|--|--|---|
| 12/3<br><b>Run : Rodaje Regenerativo</b><br>Planned Time: 1:00:00<br>Distance (P): 12 kilometers<br>Workout Description: 1h de rodaje regenerativo muy comodo | 13/3<br><b>Run : Rodaje controlado</b><br>Planned Time: 1:20:00<br>Distance (P): 19 kilometers<br>Workout Description: 8km a 160-170pul/min<br>Pre Activity Comments: 20' calentamiento + 20' descalentamiento  | 14/3<br><b>Run : Rodaje Regenerativo</b><br>Planned Time: 1:00:00<br>Distance (P): 12 kilometers<br>Workout Description: 1h de rodaje regenerativo muy comodo | 15/3<br><b>Run : Subidas 400m</b><br>Planned Time: 1:20:00<br>Distance (P): 12 kilometers<br>Workout Description: 8 subidas de 1'30"<br>Pre Activity Comments: 20' calentamiento + 20' descalentamiento<br><br><i>Exercises &amp; Intervals</i><br><b>Nuevo Ejercicio o Intervalo</b>  | 16/3<br><b>Run : Rodaje suave</b><br>Planned Time: 0:45:00<br>Distance (P): 10 kilometers<br>Workout Description: 45' de rodaje comodo + 8 rectas (100m) | 17/3<br><b>Day Off : Descanso</b><br><br><i>Exercises &amp; Intervals</i><br><b>Descanso</b> | 18/3<br><b>Run : Rodaje Montaña</b><br>Planned Time: 1:30:00<br>Workout Description: 1h 30' de rodaje regenerativo muy comodo por circuito variado en montaña |
| <b>Planned: Run: 6:55:00 / 65 km Total: 6:55:00</b>   |   |   |  |  |  |   |
| 19/3<br><b>Run : Rodaje Regenerativo</b><br>Planned Time: 1:00:00<br>Distance (P): 12 kilometers<br>Workout Description: 1h de rodaje regenerativo muy comodo | 20/3<br><b>Run : Rodaje controlado</b><br>Planned Time: 1:20:00<br>Distance (P): 19 kilometers<br>Workout Description: 10km a 160-170pul/min<br>Pre Activity Comments: 20' calentamiento + 20' descalentamiento | 21/3<br><b>Run : Rodaje Regenerativo</b><br>Planned Time: 1:00:00<br>Distance (P): 12 kilometers<br>Workout Description: 1h de rodaje regenerativo muy comodo | 22/3<br><b>Run : Subidas 400m</b><br>Planned Time: 1:20:00<br>Distance (P): 13 kilometers<br>Workout Description: 10 subidas de 1'30"<br>Pre Activity Comments: 20' calentamiento + 20' descalentamiento<br><br><i>Exercises &amp; Intervals</i><br><b>Nuevo Ejercicio o Intervalo</b> | 23/3<br><b>Run : Rodaje suave</b><br>Planned Time: 0:45:00<br>Distance (P): 10 kilometers<br>Workout Description: 45' de rodaje comodo + 8 rectas (100m) | 24/3<br><b>Day Off : Descanso</b><br><br><i>Exercises &amp; Intervals</i><br><b>Descanso</b> | 25/3<br><b>Run : Rodaje Montaña</b><br>Planned Time: 1:30:00<br>Workout Description: 1h 30' de rodaje regenerativo muy comodo por circuito variado en montaña |
| <b>Planned: Run: 6:55:00 / 66 km Total: 6:55:00</b>   |   |   |  |  |  |   |
| 26/3<br><b>Run : Rodaje Regenerativo</b><br>Planned Time: 1:00:00<br>Distance (P): 12 kilometers<br>Workout Description: 1h de rodaje regenerativo muy comodo | 27/3<br><b>Run : Rodaje controlado</b><br>Planned Time: 1:40:00<br>Distance (P): 21 kilometers<br>Workout Description: 12km a 160-170pul/min<br>Pre Activity Comments: 20' calentamiento + 20' descalentamiento | 28/3<br><b>Run : Rodaje Regenerativo</b><br>Planned Time: 1:00:00<br>Distance (P): 12 kilometers<br>Workout Description: 1h de rodaje regenerativo muy comodo | 29/3<br><b>Run : Subidas 400m</b><br>Planned Time: 1:20:00<br>Distance (P): 13 kilometers<br>Workout Description: 12 subidas de 1'30"<br>Pre Activity Comments: 20' calentamiento + 20' descalentamiento<br><br><i>Exercises &amp; Intervals</i>                                       | 30/3<br><b>Run : Rodaje suave</b><br>Planned Time: 0:45:00<br>Distance (P): 10 kilometers<br>Workout Description: 45' de rodaje comodo + 8 rectas (100m) | 31/3<br><b>Day Off : Descanso</b><br><br><i>Exercises &amp; Intervals</i><br><b>Descanso</b> | 1/4<br><b>Run : Rodaje Montaña</b><br>Planned Time: 1:30:00<br>Workout Description: 1h 30' de rodaje regenerativo muy comodo por circuito variado en montaña  |



Xtrem Running : 4/2/2012 - 4/22/2012

| Monday   | Tuesday   | Wednesday  | Thursday   | Friday  | Saturday   | Sunday  |
|--|---|--|--|---|--|---|
| 2/4<br><b>Run : Rodaje suave</b><br><b>Planned Time:</b> 0:45:00<br><b>Distance (P):</b> 10 kilometers<br><b>Workout Description:</b> 45' de rodaje comodo                             | 3/4<br><b>Run : Rodaje Regenerativo</b><br><b>Planned Time:</b> 1:00:00<br><b>Distance (P):</b> 12 kilometers<br><b>Workout Description:</b> 1h de rodaje regenerativo muy comodo       | 4/4<br><b>Day Off : Descanso</b><br><i>Exercises &amp; Intervals</i><br><b>Descanso</b>  | 5/4<br><b>Run : Rodaje Regenerativo</b><br><b>Planned Time:</b> 1:00:00<br><b>Distance (P):</b> 12 kilometers<br><b>Workout Description:</b> 1h de rodaje regenerativo muy comodo  | 6/4<br><b>Run : Rodaje suave</b><br><b>Planned Time:</b> 0:45:00<br><b>Distance (P):</b> 10 kilometers<br><b>Workout Description:</b> 45' de rodaje comodo + 8 rectas (100m)  | 7/4<br><b>Day Off : Descanso</b><br><i>Exercises &amp; Intervals</i><br><b>Descanso</b>  | 8/4<br><b>Run : Rodaje Montaña</b><br><b>Planned Time:</b> 2:00:00<br><b>Workout Description:</b> 2h de rodaje regenerativo muy comodo por circuito variado en montaña      |
| <b>Planned: Run: 5:30:00 / 44 km Total: 5:30:00</b>  |   |  |  |   |  |   |
| 9/4<br><b>Run : Rodaje Regenerativo</b><br><b>Planned Time:</b> 1:15:00<br><b>Distance (P):</b> 15 kilometers<br><b>Workout Description:</b> 1h 15' de rodaje regenerativo muy comodo  | 10/4<br><b>Run : Interval-Training</b><br><b>Workout Description:</b> 8 x 500m a a 175-180 pul/min. Rec: 2'.<br><b>Pre Activity Comments:</b> 20' calentamiento + 20' descalentamiento  | 11/4<br><b>Run : Rodaje Regenerativo</b><br><b>Planned Time:</b> 1:15:00<br><b>Distance (P):</b> 15 kilometers<br><b>Workout Description:</b> 1h 15' de rodaje regenerativo muy comodo | 12/4<br><b>Run : Fartlekt</b><br><b>Workout Description:</b> 30' de Fartlekt (3'a 150 pul/min - 2'a 160 pul/min - 1'a 170 pul/min.) hasta completar los 30'.<br><b>Pre Activity Comments:</b> 20' calentamiento + 20' descalentamiento | 13/4<br><b>Run : Rodaje suave</b><br><b>Planned Time:</b> 0:45:00<br><b>Distance (P):</b> 10 kilometers<br><b>Workout Description:</b> 45' de rodaje comodo + 8 rectas (100m) | 14/4<br><b>Day Off : Descanso</b><br><i>Exercises &amp; Intervals</i><br><b>Descanso</b> | 15/4<br><b>Run : Rodaje Montaña</b><br><b>Planned Time:</b> 2:00:00<br><b>Workout Description:</b> 2h de rodaje regenerativo muy comodo por circuito variado en montaña     |
| <b>Planned: Run: 5:15:00 / 40 km Total: 5:15:00</b>  |   |  |  |   |  |   |
| 16/4<br><b>Run : Rodaje Regenerativo</b><br><b>Planned Time:</b> 1:15:00<br><b>Distance (P):</b> 15 kilometers<br><b>Workout Description:</b> 1h 15' de rodaje regenerativo muy comodo | 17/4<br><b>Run : Interval-Training</b><br><b>Workout Description:</b> 10 x 500m a a 175-180 pul/min. Rec: 2'.<br><b>Pre Activity Comments:</b> 20' calentamiento + 20' descalentamiento | 18/4<br><b>Run : Rodaje Regenerativo</b><br><b>Planned Time:</b> 1:15:00<br><b>Distance (P):</b> 15 kilometers<br><b>Workout Description:</b> 1h 15' de rodaje regenerativo muy comodo | 19/4<br><b>Run : Fartlekt</b><br><b>Workout Description:</b> 42' de Fartlekt (3'a 150 pul/min - 2'a 160 pul/min - 1'a 170 pul/min.) hasta completar los 30'.<br><b>Pre Activity Comments:</b> 20' calentamiento + 20' descalentamiento | 20/4<br><b>Run : Rodaje suave</b><br><b>Planned Time:</b> 0:45:00<br><b>Distance (P):</b> 10 kilometers<br><b>Workout Description:</b> 45' de rodaje comodo + 8 rectas (100m) | 21/4<br><b>Day Off : Descanso</b><br><i>Exercises &amp; Intervals</i><br><b>Descanso</b> | 22/4<br><b>Run : Rodaje Montaña</b><br><b>Planned Time:</b> 2:30:00<br><b>Workout Description:</b> 2h 30' de rodaje regenerativo muy comodo por circuito variado en montaña |



Xtrem Running : 4/23/2012 - 5/13/2012

| Monday   | Tuesday  | Wednesday   | Thursday  | Friday  | Saturday  | Sunday   |
|--|--|---|---|---|---|--|
| 23/4<br>Run : Rodaje suave<br>Planned Time: 0:45:00<br>Distance (P): 10 kilometers<br>Workout Description: 45' de rodaje comodo                            | 24/4<br>Run : Rodaje Regenerativo<br>Planned Time: 1:00:00<br>Distance (P): 12 kilometers<br>Workout Description: 1h de rodaje regenerativo muy comodo                 | 25/4<br>Day Off : Descanso<br>Exercises & Intervals<br>Descanso   | 26/4<br>Run : Rodaje Regenerativo<br>Planned Time: 1:00:00<br>Distance (P): 12 kilometers<br>Workout Description: 1h de rodaje regenerativo muy comodo                  | 27/4<br>Run : Rodaje suave<br>Planned Time: 0:45:00<br>Distance (P): 10 kilometers<br>Workout Description: 45' de rodaje comodo + 8 rectas (100m) | 28/4<br>Day Off : Descanso<br>Exercises & Intervals<br>Descanso | 29/4<br>Run : Rodaje Montaña<br>Planned Time: 2:30:00<br>Workout Description: 2h 30' de rodaje regenerativo muy comodo por circuito variado en montaña     |
| Planned: Run: 6:00:00 / 44 km Total: 6:00:00   |  |   |   |   |   |  |
| 30/4<br>Run : Rodaje Regenerativo<br>Planned Time: 1:30:00<br>Distance (P): 17 kilometers<br>Workout Description: 1h 30' de rodaje regenerativo muy comodo | 1/5<br>Run : Series<br>Workout Description: 6 x 1000 en zona 3 (170-175 pul/min). Recuperación: 3'.<br>Pre Activity Comments: 20' calentamiento + 20' descalentamiento | 2/5<br>Run : Rodaje Regenerativo<br>Planned Time: 1:30:00<br>Distance (P): 17 kilometers<br>Workout Description: 1h 30' de rodaje regenerativo muy comodo | 3/5<br>Run : Series<br>Workout Description: 4 x 2000 en zona 3 (170-175 pul/min). Recuperación: 4'.<br>Pre Activity Comments: 20' calentamiento + 20' descalentamiento  | 4/5<br>Run : Rodaje suave<br>Planned Time: 0:45:00<br>Distance (P): 10 kilometers<br>Workout Description: 45' de rodaje comodo + 8 rectas (100m)  | 5/5<br>Day Off : Descanso<br>Exercises & Intervals<br>Descanso  | 6/5<br>Run : Rodaje Montaña<br>Planned Time: 3:00:00<br>Workout Description: 3h de rodaje regenerativo muy comodo por circuito variado en montaña          |
| Planned: Run: 6:45:00 / 44 km Total: 6:45:00   |  |   |   |   |   |  |
| 7/5<br>Run : Rodaje Regenerativo<br>Planned Time: 1:30:00<br>Distance (P): 17 kilometers<br>Workout Description: 1h 30' de rodaje regenerativo muy comodo  | 8/5<br>Run : Series<br>Workout Description: 3 x 3000 en zona 3 (170-175 pul/min). Recuperación: 5'.<br>Pre Activity Comments: 20' calentamiento + 20' descalentamiento | 9/5<br>Run : Rodaje Regenerativo<br>Planned Time: 1:30:00<br>Distance (P): 17 kilometers<br>Workout Description: 2h de rodaje regenerativo muy comodo     | 10/5<br>Run : Series<br>Workout Description: 3 x 4000 en zona 3 (170-175 pul/min). Recuperación: 5'.<br>Pre Activity Comments: 20' calentamiento + 20' descalentamiento | 11/5<br>Run : Rodaje suave<br>Planned Time: 0:45:00<br>Distance (P): 10 kilometers<br>Workout Description: 45' de rodaje comodo + 8 rectas (100m) | 12/5<br>Day Off : Descanso<br>Exercises & Intervals<br>Descanso | 13/5<br>Run : Rodaje Regenerativo<br>Planned Time: 1:30:00<br>Distance (P): 17 kilometers<br>Workout Description: 1h 30' de rodaje regenerativo muy comodo |



**Xtrem Running : 5/14/2012 - 6/3/2012**

| Monday  | Tuesday  | Wednesday   | Thursday   | Friday   | Saturday   | Sunday  |
|---|--|---|--|--|--|---|
| 14/5<br><b>Run : Rodaje Regenerativo</b><br>Planned Time: 1:00:00<br>Distance (P): 12 kilometers<br>Workout Description: 1h de rodaje regenerativo muy comodo | 15/5<br><b>Run : Rodaje suave</b><br>Planned Time: 0:45:00<br>Distance (P): 10 kilometers<br>Workout Description: 45' de rodaje comodo | 16/5<br><b>Run : Rodaje muy suave</b><br>Planned Time: 0:30:00<br>Distance (P): 6 kilometers<br>Workout Description: 30' de rodaje muy suave + 5 rectas | 17/5<br><b>Day Off : Descanso</b><br><i>Exercises &amp; Intervals</i><br><b>Descanso</b> | 18/5<br><b>Race : Carrera</b><br>Workout Description: 1ª Etapa CBXR (25Km) | 19/5<br><b>Race : Carrera</b><br>Workout Description: 2ª Etapa CBXR (55Km) | 20/5<br><b>Race : Carrera</b><br>Workout Description: 3ª Etapa CBXR (55 Km) |
| <b>Planned: Run: 2:15:00 / 28 km Total: 2:15:00</b>   |  |   |  |  |  |   |
| 21/5  | 22/5   | 23/5  | 24/5   | 25/5   | 26/5   | 27/5  |
| No workouts this week   |  |   |  |  |  |   |
| 28/5  | 29/5   | 30/5  | 31/5   | 1/6  | 2/6  | 3/6   |