

Plantilla de temporada

Rellénala hacia atrás: empieza por la carrera A en la última fila y sube. Fases: base, construcción, pico, carrera y transición; una semana de descarga cada 3–4.

Corredor

Carrera A · fecha · marca

Carreras C · fecha

Volumen actual (km/semana)

Carreras B · fecha

Días disponibles · día de la larga

SEM.	FECHAS	FASE	VOLUMEN	SESIONES CLAVE	CARRERA
20					
19					
18					
17					
16					
15					
14					
13					
12					
11					
10					
9					
8					
7					
6					
5					
4					
3					
2					
1					

Base: zona 2, larga creciente, fuerza

Construcción: umbral y series

Pico: -40–60 % volumen

Transición: 1–3 semanas

Descarga: -25–30 %