

PROGRAMACIÓN DE ENTRENAMIENTOS

MACROCICLO

RETOS +

- Recuperació
- Cursa de Tàrraga
- Marató BCN

RETO

Marató BCN

Lunes 27-ene-14 al Domingo 16-mar-14

7 semanas

PLANIFICADO

run. **359.3 Km.** 1.4

REALIZADO

run. **337.3 Km.94 %** 1.3

