Te contrata una mujer de 45 años de edad porque quiere correr su primera carrera popular de 10 kilómetros dentro de 6 meses. No tiene patología previa pero no ha practicado deporte previamente a ningún nivel. Lleva 2 meses corriendo por su cuenta "a ritmo medio" un máximo de 45 minutos, 4 veces a la semana, pero siente que las últimas 2 semanas no ha mejorado tanto como las anteriores 6. Su disponibilidad para entrenar es total, salvo los domingos, que tiene comida familiar y se le pega el arroz. Rellena la siguiente tabla en la que se reflejará el entrenamiento de las próximas 12 semanas:

MESOCICLOS																
MICROCICLOS																
COMPETICIÓN																
RESISTENCIA																
FUERZA																
FRECUENCIA R																
FRECUENCIA F																