

FEBRERO

Nivel I - II - III - IV

Nivel I	
MICROCICLO 4	SEMANA INICIO ENTRENAMIENTOS(PUESTA EN MARCHA) DEL 1 AL 29 DE FEBRERO(GRUPO SUB +2H)
Lunes	50'C.C.SUAVE(1'ANDANDO+9'C.C.SUAVE)+ABDOMINALES+FLEXIBILIDAD(SOLO 1° Y 2° SEMANA-3° Y 4° TODO
Martes	Descanso
Miércoles	40'C.C.SUAVE(1'ANDANDO+9'C.C.SUAVE)+CONDICION FISICA+FLEXIBILIDAD(IGUAL LUNES)
Jueves	Descanso
Viernes	30'C.C.SUAVE+3X2'PROGRESIVO-RECUP 3'ANDANDO+(3°-4° SEMANA 5 X 2' PROGR-RECUP,3')+ABDOMINALES+FLEXIB.
Sábado	Descanso
Domingo	1° Y 2° SEMANA 8KM-10KM C.C.SUAVE+FLEXIBILIDAD(3°-4° SEMANA 11KM-13KM)INTENTAR HACERLO SIN PARAR