

## FEBRERO

Nivel I - II - III - IV

### Nivel II

#### MICROCICLO 4

SEMANA INICIO ENTRENAMIENTOS(PUESTA EN MARCHA) DEL 1 AL 29 DE FEBRERO (GRUPO SUB 1H 50'2H)

Lunes	50'C.C.SUAVE+ABDOMINALES+FLEXIBILIDAD
Martes	Descanso
Miércoles	40'C.C.SUAVE+ABDOMINALES+FLEXIBILIDAD+ CODICION FISICA
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