

FEBRERO

Nivel I - II - III - IV

Nivel III

MICROCICLO 4

SEMANA INICIO ENTRENAMIENTOS(PUESTA EN MARCHA) DEL 1 AL 29 DE FEBRERO (GRUPO SUB 1H 40'45')

| | |
|------------------|---|
| Lunes | 1h C.C.SUAVE+ABDOMINALES+FLEXIBILIDAD |
| Martes | 45'C.C.SUAVE+ABDOMINALES+CONDICION FISICA+FLEXIBILIDAD |
| Miércoles | 1° Y 2° SEMANA 40'C.C.SUAVE+6 X 30"CUESTA SUAVE,RECUP,TROTE SUAVE (3° Y 4° SEMANA 5 X 45"CUESTA |
| Jueves | Descanso |
| Viernes | 3KM C.C.SUAVE+2X8'PROGRESIVO-RECUP,4'TROTE SUAVE(3° Y 4° SEMANA 5KM-8KM RITMO |
| Sábado | Descanso o 45' C.C. Suave + Abdominales + Flexibilidad |
| Domingo | 1° Y 2° SEMANA 10KM-12KM C.C.PROGRESIVA+FLEXIBILIDAD(3° Y 4° SEMANA 12KM-15KM) |