

FEBRERO

Nivel I - II - III - IV

Nivel IV

MICROCICLO 4

SEMANA INICIO ENTRENAMIENTOS(PUESTA EN MARCHA) DEL 1 AL 29 DE FEBRERO (GRUPO SUB 1H 35'40')

Lunes	1h05' A 1h.C.SUAVE+ABDOMINALES+FLEXIBILIDAD
Martes	45'C.C.SUAVE+ABDOMINALES+CONDICION FISICA+FLEXIBILIDAD
Miércoles	1° Y 2° SEMANA 40'C.C.SUAVE+8 X 30"CUESTA SUAVE,RECUP,TROTE SUAVE (3° Y 4° SEMANA 7 X 45"CUESTA
Jueves	Descanso
Viernes	3KM C.C.SUAVE+2X10'PROGRESIVO-RECUP,5'TROTE SUAVE(3° Y 4° SEMANA 7KM-9KM 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)