

MARZO

Nivel I - II - III - IV

Nivel I	
MICROCICLO 4	SEMANA INICIO ENTRENAMIENTOS DEL 1 AL 31 DE MARZO (GRUPO SUB +2H)
Lunes	1º y 2º semana: 1hc.C.Suave +abdominales+flexibilidad (pulso medio durante la carrera , entre 120-40-andando -100) 3º semana, 30'c.C.Suave
Martes	1º y 2º semana, 10'c.C.Suave+25'-30'ritmo competicion previsto+flexib. (3º semana 4x45" progresivo-recup, 1'15"trote suave+5'c.C.Suave)
Miércoles	1º y 2º semana, 50'c.C.Suave+condicion fisica-pulso medio 125-45, andando 100-110(3º semana , relax o andar 1h)
Jueves	Descanso (3º semana, 25'c.C.Suave+flexib)
Viernes	20'-30'c.C.Suave+(1º-2º semana , 2-3 x 5' progresivos-recup, 3'andando)+ (3º semana, 20'c.C.Suave+3x15"progresivo-recup, Andar 1')+flexibilidad.
Sábado	Descanso o 5km c.C.Suave+abdominales+flexib. (3º semana relax)
Domingo	1º semana 12km y 2º semana, 10km c.C.Suave(pulso medio durante la carrera 125-55)+flexib. (3º semana -media maratón de Málaga)