

MARZO

Nivel I - II - III - IV

Nivel III	
MICROCICLO 4	SEMANA INICIO ENTRENAMIENTOS DEL 1 AL 31 DE MARZO (GRUPO SUB 1H 40'45')
Lunes	1º y 2º semana, 1hc.C.Suave(30' pulso medio 125-35+30' pulso medio 135-45)+abdominales+flexibilidad 3º semana 45'c.C.Suave+flexib.
Martes	3km c.C.Suave+1ºsemana 1x30'y 2º semana 40', ritmo competicion prevista+5'c.C.Suave+flexib. (3ºsemana 7x45" progresivo-rec, 1' trote suave)
Miércoles	1º semana, 50'c.C.Suave, 2º semana 40'(empezar pulso 110, llegando a 150)+condicion fisica+flexib. (3º semana relax)
Jueves	1º y 2º semana, descanso (3º semana 30'c.C.Suave+flexib.)
Viernes	20'-25'c.C.Suave+1º-2º semana 4x5' progresivo-recup, 3'trote lento, (3º semana relax)
Sábado	1º y 2º semana, descanso, 3º semana 15'c.C.Suave+flexib.
Domingo	1º semana, 12- 2º semana, 14km c.C.Suave(pulso medio durante la carrera 125-60)+flexib. (3º semana media maratón de Málaga)