

## MARZO

Nivel I - II - III - IV

Nivel IV	
MICROCICLO 4	SEMANA INICIO ENTRENAMIENTO DEL 1 AL 31 DE MARZO (GRUPO SUB 1H 35'40')
<b>Lunes</b>	1º y 2º semana, 1h10'c.C. Suave (30' pulso medio 125-35+40' pulso medio 135-45)+abdominales+flexibilidad (3º semana 45'c.C. Suave+flexib.)
<b>Martes</b>	3km c.C. Suave+1º semana 1x35', 2º semana 45' ritmo competición prevista+5'c.C. Suave +flexib. (3º semana 8x45" progresivo, recup, 1'trote suave)
<b>Miércoles</b>	1º semana ,50'c.C. Progresiva, 2º semana 40'(empezar pulso 120, llegando a 150)+condicion fisica+flexib. (3º semana relax)
<b>Jueves</b>	1º y 2º semana, descanso, 3º semana 30'c.C. Suave+flexib.)
<b>Viernes</b>	20'-25'c.C. Suave+(1º-2º semana 5x5' progresivo-recup, 3'trote suave+abdominales+flexib.) 3º semana relax
<b>Sábado</b>	1º y 2º semana, descanso o 6km c.C. Suave+abdominales+flexibilidad. (3º semana 15'c.C. Suave+flexib.)
<b>Domingo</b>	1º y 2º semana, 12-14km c.C. Suave(pulso medio durante la carrera 125-60 )+flexib. (3º semana, media maratón de Málaga)