

SEPTIEMBRE

Nivel I - II - III - IV

Nivel I	
MICROCICLO 1	SEMANA INICIO ENTRENAMIENTOS(PUESTA EN MARCHA) DEL 1 AL 30 DE SEPTIEMBRE(GRUPO SUB +2H)
Lunes	30'-40'C.C.SUAVE (9'ANDANDO+1'C.C.SUAVE)+ABDOMINALES+FLEXIBILIDAD
Martes	Descanso
Miércoles	30'-40C.C.SUAVE(8'ANDANDO+2'C.C.SUAVE)+ABDOMINALES+FLEXIBILIDAD(3º-4º SEMANA CONDICION FISICA)
Jueves	Descanso
Viernes	30'-40'C.C.SUAVE(9'ANDANDO+1'C.C.SUAVE)+(3º-4º SEMANA 2X50 MTS PROGRESIVOS-RECUP,100 MTS ANDANDO)+ABDOMINALES+FLEXIBILIDAD
Sábado	Descanso
Domingo	1H15'ANDANDO,BICICLETA (PASEO MARITIMO,MONTAÑA)