

SEPTIEMBRE

Nivel I - II - III - IV

Nivel II	
MICROCICLO 1	SEMANA INICIO ENTRENAMIENTOS(PUESTA EN MARCHA) DEL 1 AL 30 DE SEPTIEMBRE (GRUPO SUB 1H 50'2H)
Lunes	50'C.C.SUAVE(6'-7'ANDANDO+3'C.C.SUAVE)+ABDOMINALES+FLEXIBILIDAD
Martes	Descanso
Miércoles	40'C.C.SUAVE(6'ANDANDO+4'C.C.SUAVE)+ABDOMINALES+FLEXIBILIDAD(3º-4º-SEMANA CODICION FISICA)
Jueves	Descanso
Viernes	50'C.C.SUAVE(6'-7'ANDANDO+4'C.C.SUAVE)+(3º-4º SEMANA 3X100 PROGRESIVOS-RECUP,ANDANDO 100 MTS)ABDOMINALES+FLEXIBILIDAD
Sábado	Descanso
Domingo	1H 25 'ANDANDO Y CORRIENDO SUAVE,BICICLETA (PASEO MARITIMO,MONTAÑA)