

SEPTIEMBRE

Nivel I - II - III - IV

Nivel III

MICROCICLO 1

SEMANA INICIO ENTRENAMIENTOS(PUESTA EN MARCHA) DEL 1 AL 30 DE SEPTIEMBRE (GRUPO SUB 1H 40'45')

Lunes	30' A 35'C.C.SUAVE+ABDOMINALES+FLEXIBILIDAD
Martes	Descanso
Miércoles	35' A 40'C.C.SUAVE+ABDOMINALES+FLEXIBILIDAD(3º-4ºCONDICION FISICA)
Jueves	Descanso
Viernes	40' A 45'C.C.SUAVE+ABDOMINALES+FLEXIBILIDAD(3º-4º-SEMANA 4 X 100 PROGRESIVOS,REC-100 TROTE SUAVE)
Sábado	Descanso
Domingo	1H35' ANDANDO Y CORRIENDO SUAVE,BICICLETA (PASEO MARITIMO,MONTAÑA)