

## SEPTIEMBRE

Nivel I - II - III - IV

Nivel I-V	
MICROCICLO 1	SEMANA INICIO ENTRENAMIENTOS(PUESTA EN MARCHA) DEL 1 AL 30 DE SEPTIEMBRE (GRUPO SUB 1H 35'40')
Lunes	35' A 40'C.C.SUAVE+ABDOMINALES+FLEXIBILIDAD
Martes	Descanso
Miércoles	40' A 45'C.C.SUAVE+ABDOMINALES+FLEXIBILIDAD( 2º-3º-4ºCONDICION FISICA)
Jueves	Descanso
Viernes	40' A 45'C.C.SUAVE+ABDOMINALES+FLEXIBILIDAD( 3º-4º-SEMANA 5 X 100 PROGRESIVOS,REC-100 TROTE SUAVE)
Sábado	Descanso
Domingo	1H35' ANDANDO O CORRIENDO SUAVE,BICICLETA (PASEO MARITIMO,MONTAÑA)