



ENERO

NIVEL I – II – III – IV

Nivel I	
MICROCICLO 5	SEMANA INICIO ENTRENAMIENTOS DEL 1 AL 31 DE ENERO (GRUPO SUB +2H)
Lunes	40'C.C.SUAVE(2'ANDANDO+8'C.C.SUAVE)+ABDOMINALES+FLEXIBILIDAD
Martes	Descanso
Miércoles	40'C.C.SUAVE(3'ANDANDO+7'C.C.SUAVE)+ABDOMINALES+FLEXIBILIDAD(3°-4° SEMANA CONDICION FISICA)
Jueves	Descanso
Viernes	50'C.C.SUAVE(2'ANDANDO+8'C.C.SUAVE+2X1'PROGRESIVO-RECUP 2'ANDANDO)+(3°-4° SEMANA 4 X 1' PROGR-RECUP,2')+ABDOMINALES+FLEXIB.
Sábado	Descanso o 45' - 1h Andar - Trotar - Andar - Abdominales + Flexibilidad
Domingo	1H 30' ANDANDO,BICICLETA(PASEO MARITIMO,MONTAÑA),2° y 3° SEMANA 2H.+FLEXIBILIDAD.