



# ENERO

NIVEL I – II – III – IV

Nivel II	
MICROCICLO 5	SEMANA INICIO ENTRENAMIENTOS DEL 1 AL 31 DE ENERO (GRUPO SUB 1H 50'2H)
Lunes	50'C.C.SUAVE(1'ANDANDO+9'C.C.SUAVE)+ABDOMINALES+FLEXIBILIDAD
Martes	Descanso
Miércoles	40'C.C.SUAVE(2'ANDANDO+8'C.C.SUAVE)+ABDOMINALES+FLEXIBILIDAD(2°-3°-4°-SEMANA CODICION FISICA)
Jueves	Descanso
Viernes	1HC.C.SUAVE(1'ANDANDO+9'C.C.SUAVE)+(3°-4° SEMANA 3 X 20" CUESTA SUAVE-RECUP,ANDANDO BAJADA) ABDOMINALES+FLEXIBILIDAD
Sábado	Descanso o 45' - 1h Andar - Trotar - Andar - Abdominales + Flexibilidad
Domingo	1H 30' ANDANDO,BICICLETA(PASEO MARITIMO,MONTAÑA),3° Y 4° SEMANA 2H.(TAMBIEN CORRIENDO,ANDANDO..)+FLEXIBILIDAD