



# ENERO

NIVEL I – II – III – IV

Nivel III	
MICROCICLO 5	SEMANA INICIO ENTRENAMIENTOS DEL 1 AL 31 DE ENERO (GRUPO SUB 1H 40'45')
Lunes	1h A 50'C.C.SUAVE+ABDOMINALES+FLEXIBILIDAD
Martes	Descanso
Miércoles	45' A 40'C.C.SUAVE+ABDOMINALES+FLEXIBILIDAD( 2°-3°-4°CONDICION FISICA)
Jueves	Descanso
Viernes	35' A 40'C.C.SUAVE+ABDOMINALES+FLEXIBILIDAD( 3°-4°-SEMANA 4 X 20" CUESTA SUAVE,RECUP,TROTE SUAVE BAJADA)
Sábado	Descanso o 30' - 35' Andar - Trotar - Andar - Abdominales + Flexibilidad
Domingo	3KM C.C.SUAVE+ 3 X 3' PROGRESIVOS-RECUP,2'TROTE SUAVE+10'C.C.+FLEXIB.(3°Y 4° SEMANA- X 4 CAMBIOS)