



ENERO

NIVEL I – II – III – IV

Nivel IV	
MICROCICLO 5	SEMANA INICIO ENTRENAMIENTOS DEL 1 AL 31 DE ENERO (GRUPO SUB 1H 35'40')
Lunes	1h05' A 1h.C.C.SUAVE+ABDOMINALES+FLEXIBILIDAD
Martes	Descanso
Miércoles	50' A 45'C.C.SUAVE+ABDOMINALES+FLEXIBILIDAD(2°-3°-4°CONDICION FISICA)
Jueves	Descanso
Viernes	50' A 45'C.C.SUAVE+ABDOMINALES+FLEXIBILIDAD(3°-4°-SEMANA 5 X 20" CUESTA SUAVE,RECUP, TROTE SUAVE BAJADA)
Sábado	Descanso o 45' - 1h Andar - Trotar - Andar - Abdominales + Flexibilidad
Domingo	3KM C.C.SUAVE+ 3 X 5' PROGRESIVOS-RECUP,3'TROTE SUAVE+10'C.C.+FLEXIB.(3°Y 4° SEMANA- 2 X 7')