



MARZO

NIVEL I – II – III – IV

Nivel I	
MICROCICLO 5	SEMANA INICIO ENTRENAMIENTOS DEL 1 AL 31 DE MARZO (GRUPO SUB +2H)
Lunes	30'C.C.SUAVE+ABDOMINALES+FLEXIBILIDAD(MASAJE-DESCARGAR PIERNAS)
Martes	Descanso
Miércoles	5KM-8KM C.C.SUAVE+5X20"PROGRESIVOS,RECUP,1'TROTE SUAVE+CONDICION FISICA+FLEXIBILIDAD(4°SEMANA 4-5KM RITMO COMPETICION)
Jueves	Descanso
Viernes	1° Y 2° SEMANA,30'C.C.SUAVE+2X5'PROGRESIVO-RECUP 3'ANDANDO,3° SEMANA 2X7'PROGRESV,RECUP,4'+(4°SEMANA 3KM C.C.SUAVE+FLEXIBI.)
Sábado	3KM-5KM C.C.PROGRESIVA+FLEXIBILIDAD(4°SEMANA RELAX)
Domingo	1° Y 2° SEMANA 12KM-14KM C.C.SUAVE+FLEXIBILIDAD(3° SEMANA RELAX,4°SEMANA(MEDIA MARATON DE MALAGA)