



MARZO

NIVEL I – II – III – IV

Nivel II	
MICROCICLO 5	SEMANA INICIO ENTRENAMIENTOS DEL 1 AL 31 DE MARZO (GRUPO SUB 1H 50'2H)
Lunes	30'C.C.SUAVE+ABDOMINALES+FLEXIBILIDAD(MASAJE-DESCARGAR PIERNAS)
Martes	Descanso
Miércoles	4KMC.C.SUAVE+1° Y 2° SEMANA 6X200 RECUP,1'30" A 42"8"-3° SEMANA 3-4 X400,RECUP,2' A 1'30"42"+5'C.C.SUAVE(4°SEMANA 5KM RITMO COMPETICIÓN)
Jueves	Descanso
Viernes	1° Y 2° SEMANA 2X10'RITMO COMPETICION,RECUP,5'TROTAR O ANDAR,3° SEMANA 1X15'(4° SEMANA 3KM C.C.SUAVE+FLEXIB.)
Sábado	1° Y 2°SEMANA 4KM-6KM C.C.PROGRESIVA+ABDOMINALES+FLEXIBILIDAD,(4°SEMANA RELAX)
Domingo	1° Y 2° SEMANA 12KM-16KM C.C.SUAVE+FLEXIBILIDAD(3° SEMANA RELAX),4°SEMANA(MEDIA MARATON DE MALAGA)