



# MARZO

NIVEL I - II - III - IV

Nivel III	
MICROCICLO 5 SEMANA INICIO ENTRENAMIENTOS DEL 1 AL 31 DE MARZO (GRUPO SUB 1H 40'45')	
Lunes	30'C.C.SUAVE+ABDOMINALES+FLEXIBILIDAD(MASAJE-DESCARGAR PIERNAS)3ª SEMANA 45'C.C.PROGRESIVA+ABDOMINALES+-FLEXIBILIDAD)
Martes	445'C.C.SUAVE+ABDOMINALES+CONDICION FISICA+FLEXIBILIDAD(4ª SEMANA 30'C.C.+ABDOMINALES+FLEXIBILIDAD)
Miércoles	4KMC.C.SUAVE+1ª Y 2ª SEMANA 8X200 RECUP,1'30" A 34"40"-3ª SEMANA 4-6 X400,RECUP,2' A 1'18"25"+5'C.C.SUAVE(4ª SEMANA 5KM RITMO COMPETICIÓN)
Jueves	Descanso
Viernes	1ª Y 2ª SEMANA,4KM C.C.SUAVE+2X12'RITMO COMPETICION-RECUP,5'TROTE SUAVE,3ª SEMANA 1X18'(4ª SEMANA 3KM C.C.SUAVE+FLEXIBILIDAD)
Sábado	5KM-7KM C.C.PROGRESIVA+ABDOMINALES+FLEXIBILIDAD,(4ª SEMANA RELAX)
Domingo	1ª Y 2ª SEMANA 12KM-16KM C.C.PROGRESIVA+FLEXIBILIDAD(3ª SEMANA RELAX),4ª SEMANA(MEDIA MARATON DE MALAGA)