



MARZO

NIVEL I - II - III - IV

| Nivel IV | |
|--------------|---|
| MICROCICLO 5 | SEMANA INICIO ENTRENAMIENTOS DEL 1 AL 31 DE MARZO (GRUPO SUB 1H 35'40') |
| Lunes | 30'C.C.SUAVE+ABDOMINALES+FLEXIBILIDAD(MASAJE-DESCARGAR PIERNAS)3ª SEMANA 45'C.C.PROGRESIVA+ABDOMINALES+-FLEXIBILIDAD) |
| Martes | 45'C.C.SUAVE+ABDOMINALES+CONDICION FISICA+FLEXIBILIDAD(4ª SEMANA 30'C.C.SUAVE+ABDOMINALES+FLEXIBILIDAD) |
| Miércoles | 4KM C.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 | 3KM C.C.SUAVE+2X12'PROGRESIVO-RECUP,5'TROTE SUAVE(3ª SEMANA 1X20')4ª SEMANA 3KM C.C.SUAVE+FLEXIBILIDAD |
| Viernes | 1ª Y 2ª SEMANA 5KM-7KM C.C.PROGRESIVA+ABDOMINALES+FLEXIBILIDAD,(4ª SEMANA RELAX) |
| Sábado | 1ª Y 2ª SEMANA 12KM-16KM C.C.PROGRESIVA+FLEXIBILIDAD(3ª SEMANA RELAX),4ª SEMANA(MEDIA MARATON DE MALAGA) |
| Domingo | 1ª Y 2ª SEMANA 10KM-12KM C.C.PROGRESIVA+FLEXIBILIDAD(3ª Y 4ª SEMANA 12KM-15KM) |