

ANDARINAS

FEBRERO

LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
5	7	9
Prevención de Lesiones Hasta parada bus trapa 150 abdominales Estiramientos	PESAS	Hasta los puentes Precón Agilidad Abdominales Libre Estiramientos
12	14	16
Prevención de Lesiones 1 hora 150 abdominales Estiramientos	CIRCUITO COMPLETO	45' 150 Abdominales Estiramientos
19	21	23
Prevención de Lesiones 40' + Agilidad 150 abdominales Estiramientos	20' + 5' corriendo + 20' 150 Abdominales Estiramientos	20' + 10' corriendo + 20' 150 Abdominales Estiramientos
26	28	
Prevención de Lesiones Hasta parada bus trapa 150 abdominales Estiramientos	Hasta los puentes Precón Agilidad 150 abdominales Estiramientos	

TROTADORAS

FEBRERO

LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
5	7	9
Prevención de Lesiones 7 km 150 abdominales Estiramientos	PESAS	6 km Agilidad Abdominales Libre Estiramientos
12	14	16
Prevención de Lesiones 15' + 10' (cr) + 15' 150 abdominales Estiramientos	CIRCUITO COMPLETO	35' 150 Abdominales Estiramientos
19	21	23
Prevención de Lesiones 35' + Agilidad 150 abdominales Estiramientos	45' 150 Abdominales Estiramientos	5 km Fuertes 150 Abdominales Estiramientos
26	28	
Prevención de Lesiones 20' + 5' Fuertes + 5' 150 abdominales Estiramientos	7 km 150 abdominales Estiramientos	

TARDES		
FEBRERO		
LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
5	7	9
Prevenção de Lesiones 9 km 150 abdominales Estiramientos	PESAS	9 km Abdominales Libre Estiramientos
12	14	16
Prevenção de Lesiones 15' + 15' (cr) + 15' 150 abdominales Estiramientos	CIRCUITO COMPLETO	50' 150 Abdominales Estiramientos
19	21	23
Prevenção de Lesiones 45' + Agilidad 150 abdominales Estiramientos	20' + 15' (cr) + 15' 150 Abdominales Estiramientos	8 km 150 Abdominales Estiramientos
26	28	
Prevenção de Lesiones 35' Fuertes 150 abdominales Estiramientos	10 km 150 abdominales Estiramientos	

MAÑANAS

FEBRERO

LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
5	7	9
Prevención de Lesiones 11 km 150 abdominales Estiramientos	PESAS	12 km Abdominales Libre Estiramientos
12	14	16
Prevención de Lesiones 3 x 2.000m / R - 3' 150 abdominales Estiramientos	CIRCUITO COMPLETO	60' 150 Abdominales Estiramientos
19	21	23
Prevención de Lesiones 50' + Agilidad 150 abdominales Estiramientos	5 x 1.200m / R - 3' 150 Abdominales Estiramientos	20' + 15' (cr) + 20' 150 Abdominales Estiramientos
26	28	
Prevención de Lesiones 8 km 150 abdominales Estiramientos	11 km 150 abdominales Estiramientos	