

ANDARINAS

DICIEMBRE

LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
		1
		CLASE CON PEKE
4	6	8
Prevención de Lesiones 35' Fuerza Tren Superior Estiramientos	55' 40 abdominales pilates Estiramientos	60' Estiramientos
11	13	15
Prevención de Lesiones 45' Estiramientos	30' + 5' (Carrera) + 15' 40 abdominales pilates Estiramientos	20' + 10' (Carrera) + 15' 150 abdominales Estiramientos
18	20	22
TRAPA	DEPORTE	JUEGOS
25	27	29
60' Estiramientos	35' Estiramientos	45' Estiramientos

TROTADORAS

DICIEMBRE

LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
		1
		CLASE CON PEKE
4	6	8
Prevención de Lesiones 35' Fuerte Fuerza Tren Superior Estiramientos	10' + 10'(100%) + 5' 40 abdominales pilates Estiramientos	10' + 5'(cr) + 5' + 5'(cr) + 10' 150 abdominales Estiramientos
11	13	15
Prevención de Lesiones 25' + 5' (100%) + 5' 40 abdominales pilates Estiramientos	20' + 10'(cr) + 5' 40 abdominales pilates Estiramientos	20' 150 abdominales Estiramientos
18	20	22
TRAPA	DEPORTE	JUEGOS
25	27	29
30' FUERTE Estiramientos	25' FUERTE Estiramientos	20' Tranquilos 3 progresiones Estiramientos

TARDES		
DICIEMBRE		
LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
		1
		CLASE CON PEKE
4	6	8
Prevención de Lesiones 35' Fuerte Fuerza Tren Superior Estiramientos	15' + 15' (100%) + 15' 5 progresiones 50m 40 abdominales pilates Estiramientos	15'+5'(cr)+5'+10'(cr)+5' 150 abdominales Estiramientos
11	13	15
Prevención de Lesiones 20'+10'(100%)+5' 5 progresiones 50m Estiramientos	55' 40 abdomianles pilates Estiramientos	25' 150 abdominales Estiramientos
18	20	22
TRAPA	DEPORTE	JUEGOS
25	27	29
30' FUERTE Estiramientos	10 x 100m / R - 3'	20' Tranquilos 3 progresiones Estiramientos

MAÑANAS

DICIEMBRE

LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
		1
		CLASE CON PEKE
4	6	8
Prevención de Lesiones 35' Fuerte Fuerza Tren Superior Estiramientos	3 x 1.000m / R - 5' Estiramientos	15'+5'(cr)+5'+10'(cr)+5' 150 abdominales Estiramientos
11	13	15
Prevención de Lesiones 20'+10'(100%)+5' 5 progresiones 50m Estiramientos	6 x 500m / R - 300m Estiramientos	25' 150 abdominales Estiramientos
18	20	22
TRAPA	DEPORTE	JUEGOS
25	27	29
30' FUERTE Estiramientos	10 x 100m / R - 3'	20' Tranquilos 3 progresiones Estiramientos