

ANDARINAS		
FEBRERO		
LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
	1	3
	60' 8x25 abdominales Estiramientos	50' 8x25 abdominales Estiramientos
6	8	10
Prevención de Lesiones 30' 8x25 abdominales Estiramientos	CIRCUITO	30' 8x25 abdominales Estiramientos
13	15	17
Prevención de Lesiones 40' Agilidad 8x25 abdominales Estiramientos	60' 8x25 abdominales Estiramientos	45' 8x25 abdominales Estiramientos
20	22	24
Prevención de Lesiones 45' 8x25 abdominales Estiramientos	CIRCUITO	40' Agilidad 8x25 abdominales Estiramientos
27		
Prevención de Lesiones 45' 8x25 abdominales Estiramientos		

CORREDORAS		
FEBRERO		
LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
	1	3
	25' 8x25 abdominales Estiramientos	20' 8x25 abdominales Estiramientos
6	8	10
Prevención de Lesiones 10' + 10' (cr) + 10' 8x25 abdominales Estiramientos	CIRCUITO	25' 5 progresiones (50m) 8x25 abdominales Estiramientos
13	15	17
Prevención de Lesiones 30' Agilidad Estiramientos	20' + 5' (95%) + 5' Trabajo de Velocidad Estiramientos	10' + 5' (cr) + 5' + 5' (cr) + 5' 8x25 abdominales Estiramientos
20	22	24
Prevención de Lesiones 20' 8x25 abdominales Estiramientos	CIRCUITO	25' 5 progresiones (50m) 8x25 abdominales Estiramientos
27		
Prevención de Lesiones 40' 8x25 abdominales Estiramientos		

MEDIO FONDISTAS

FEBRERO

LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
	1	3
	45' 8x25 abdominales Estiramientos	40' Suave 8x25 abdominales Estiramientos
6	8	10
Prevención de Lesiones 10'+ 10'(cr)+ 10' + 10'(cr)+ 5' 8x25 abdominales Estiramientos	CIRCUITO	50' 8x25 abdominales Estiramientos
13	15	17
Prevención de Lesiones 40' + 5 progresiones 8x25 abdominales Estiramientos	15' + 20'(Fuerte) + 10' 8x25 abdominales Estiramientos	40' 8x25 abdominales Estiramientos
20	22	24
Prevención de Lesiones 45' 8x25 abdominales Estiramientos	CIRCUITO	10+5'(95%)+10'+5'(95%)+10' 8x25 abdominales Estiramientos
27		
Prevención de Lesiones 40' (Fuerte) 8x25 abdominales Estiramientos		

FONDISTAS

FEBRERO

LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
	1	3
	50' 8x25 abdominales Estiramientos	40' Suave 8x25 abdominales Estiramientos
6	8	10
Prevención de Lesiones 10'+ 10'(cr)+ 10' + 10'(cr)+ 5' 8x25 abdominales Estiramientos	CIRCUITO	50' 8x25 abdominales Estiramientos
13	15	17
Prevención de Lesiones 45' + 5 progresiones 8x25 abdominales Estiramientos	15' 3x2000m 90% R/3' 8x25 abdominales Estiramientos	45' 8x25 abdominales Estiramientos
20	22	24
Prevención de Lesiones 45' 8x25 abdominales Estiramientos	CIRCUITO	15+5'(95%)+10'+5'(95%)+15' 8x25 abdominales Estiramientos
27		
Prevención de Lesiones 40' (Fuerte) 8x25 abdominales Estiramientos		