

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

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

## MEDIO FONDISTAS

### FEBRERO

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

# FONDISTAS

## FEBRERO

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