

ANDARINAS

ENERO

LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
8	10	12
Prevención de Lesiones 45' 150 abdominales Estiramientos	CIRCUITO PIERNAS	20' + 10' corriendo + 10' Abdominales Libre Estiramientos
15	17	19
Prevención de Lesiones 60' 150 abdominales Estiramientos	45' 150 Abdominales Estiramientos	PESAS
22	24	26
Prevención de Lesiones 50' + Agilidad 150 abdominales Estiramientos	CIRCUITO COMPLETO	20' + 12' corriendo + 20' 150 Abdominales Estiramientos
29	31	
Prevención de Lesiones 55' 150 abdominales Estiramientos	CIRCUITO PIERNAS	

TROTADORAS

ENERO

LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
8	10	12
Prevención de Lesiones 5 km 150 abdominales Estiramientos	CIRCUITO PIERNAS	30' Fuerte Abdominales Libre Estiramientos
15	17	19
Prevención de Lesiones 7 km 150 abdominales Estiramientos	12' + 8'(cr) + 10' 150 Abdominales Estiramientos	PESAS
22	24	26
Prevención de Lesiones 20' + Agilidad 150 abdominales Estiramientos	CIRCUITO COMPLETO	20' + 12'(cr) + 20' 150 Abdominales Estiramientos
29	31	
Prevención de Lesiones 7 km 150 abdominales Estiramientos	CIRCUITO PIERNAS	

TARDES		
ENERO		
LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
8	10	12
Prevencción de Lesiones 7 km 150 abdominales Estiramientos	CIRCUITO PIERNAS	30' Fuerte Abdominales Libre Estiramientos
15	17	19
Prevencción de Lesiones 11 km 150 abdominales Estiramientos	20' + 12'(cr) + 15' 150 Abdominales Estiramientos	PESAS
22	24	26
Prevencción de Lesiones 30' + Agilidad 150 abdominales Estiramientos	CIRCUITO COMPLETO	20' + 12'(cr) + 20' 150 Abdominales Estiramientos
29	31	
Prevencción de Lesiones 10 km 150 abdominales Estiramientos	CIRCUITO PIERNAS	

MAÑANAS

ENERO

LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
8	10	12
Prevención de Lesiones 7 km 150 abdominales Estiramientos	CIRCUITO PIERNAS	30' Fuerte Abdominales Libre Estiramientos
15	17	19
Prevención de Lesiones 11 km 150 abdominales Estiramientos	30' + 12'(cr) + 15' 150 Abdominales Estiramientos	PESAS
22	24	26
Prevención de Lesiones 40' + Agilidad 150 abdominales Estiramientos	CIRCUITO COMPLETO	20' + 12'(cr) + 20' 150 Abdominales Estiramientos
29	31	
Prevención de Lesiones 10 km 150 abdominales Estiramientos	CIRCUITO PIERNAS	