

# ANDARINAS

## MARZO

LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
		<b>2</b>
		Hasta parada bus Abdominales Libre Estiramientos
<b>5</b>	<b>7</b>	<b>9</b>
Prevención de Lesiones Hasta parada bus Abdominales Libre Estiramientos	10' + 15' (corriendo) + 20' Abdominales Libre Estiramientos	20' Abdominales Libre Estiramientos
<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>
Prevención de Lesiones Hasta parada bus Abdominales Libre Estiramientos	<b>CIRCUITO</b>	30' Agilidad Abdominales Libre Estiramientos
<b>19</b>	<b>21</b>	<b>23</b>
Prevención de Lesiones Hasta parada bus Abdominales Libre Estiramientos	10' + 20' (corriendo) + 15' Abdominales Libre Estiramientos	<b>PESAS</b>
<b>26</b>	<b>28</b>	<b>30</b>
Prevención de Lesiones Hasta parada bus Abdominales Libre Estiramientos	10' + 25' (corriendo) + 10' Abdominales Libre Estiramientos	10' F + 10' <u>Suaves</u> Agilidad Abdominales Libre Estiramientos

# TROTADORAS

## MARZO

LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
		<b>2</b>
		5 km Abdominales Libre Estiramientos
<b>5</b>	<b>7</b>	<b>9</b>
Prevención de Lesiones 3 km F + 2 km Abdominales Libre Estiramientos	10' + 10' (cr) + 15' Abdominales Libre Estiramientos	20' Abdominales Libre Estiramientos
<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>
Prevención de Lesiones 6 km Abdominales Libre Estiramientos	<b>CIRCUITO</b>	20' + 5' (cr) + 20' Abdominales Libre Estiramientos
<b>19</b>	<b>21</b>	<b>23</b>
Prevención de Lesiones 3 km + 1 km F + 3 km Abdominales Libre Estiramientos	25' + 5' F + 10' Abdominales Libre Estiramientos	<b>PESAS</b>
<b>26</b>	<b>28</b>	<b>30</b>
Prevención de Lesiones 6 km Abdominales Libre Estiramientos	3 km + 2 km F + 3 km Abdominales Libre Estiramientos	10' F + 10' <u>Suaves</u> Agilidad Abdominales Libre Estiramientos

<b>TARDES</b>		
<b>MARZO</b>		
<b>LUNES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>VIERNES</b>
		<b>2</b>
		7 km Abdominales Libre Estiramientos
<b>5</b>	<b>7</b>	<b>9</b>
Prevención de Lesiones 6 km Abdominales Libre Estiramientos	10' + 15' (cr) + 20' Abdominales Libre Estiramientos	20' Abdominales Libre Estiramientos
<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>
Prevención de Lesiones 10 km Abdominales Libre Estiramientos	<b>CIRCUITO</b>	20' + 10' (cr) + 20' Abdominales Libre Estiramientos
<b>19</b>	<b>21</b>	<b>23</b>
Prevención de Lesiones 3 km + 3 km F + 3 km Abdominales Libre Estiramientos	25' + 15' F + 10' Abdominales Libre Estiramientos	<b>PESAS</b>
<b>26</b>	<b>28</b>	<b>30</b>
Prevención de Lesiones 6 km Abdominales Libre Estiramientos	2 km + 5 km F + 3 km Abdominales Libre Estiramientos	10' F + 10' <u>Suaves</u> Agilidad Abdominales Libre Estiramientos

# MAÑANAS

## MARZO

LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
		<b>2</b>
		14 km Abdominales Libre Estiramientos
<b>5</b>	<b>7</b>	<b>9</b>
Prevención de Lesiones 10 km Abdominales Libre Estiramientos	5 x 1.000m / R - 2' Abdominales Libre Estiramientos	20' Abdominales Libre Estiramientos
<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>
Prevención de Lesiones 12 km Abdominales Libre Estiramientos	<b>CIRCUITO</b>	20' + 10' (cr) + 20' Abdominales Libre Estiramientos
<b>19</b>	<b>21</b>	<b>23</b>
Prevención de Lesiones 10 km + 2 km F + 3 km Abdominales Libre Estiramientos	4 x 3.000m / R - 5' Abdominales Libre Estiramientos	<b>PESAS</b>
<b>26</b>	<b>28</b>	<b>30</b>
Prevención de Lesiones 12 km Abdominales Libre Estiramientos	15 x 400m / R - 1' Abdominales Libre Estiramientos	10' F + 10' <u>Suaves</u> Agilidad Abdominales Libre Estiramientos