

ANDARINAS

ABRIL

LUNES

MIÉRCOLES

VIERNES

2

4

6

LO

QUE

QUERÁIS

9

11

13

Prevención de Lesiones
Hasta parada bus
Estiramientos

35' + Agilidad
Estiramientos

PESAS

16

18

20

Prevención de Lesiones
50' + Coordinación
Estiramientos

10' + 20' (corriendo) + 15'
Estiramientos

60'
Estiramientos

23

25

27

Prevención de Lesiones
25' + 5' (corriendo) + 20'
Estiramientos

CIRCUITO

35' + Coordinación
Estiramientos

30

Prevención de Lesiones
55'
Estiramientos

TROTADORAS

ABRIL

LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
2	4	6
35' + 5' (cr) + 10'	7 Kilómetros	35'
9	11	13
Prevención de Lesiones 4,7 km Estiramientos	40' + Agilidad Estiramientos	PESAS
16	18	20
Prevención de Lesiones 35' + Coordinación Estiramientos	15' + 5' (cr) + 20' Estiramientos	30' + 5' F Estiramientos
23	25	27
Prevención de Lesiones 4,7 km Estiramientos	CIRCUITO	40' + Coordinación Estiramientos
30		
Prevención de Lesiones 15' + 10' (cr) + 15' Estiramientos		

TARDES

ABRIL

LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
2	4	6
20' + 20' (cr) + 20'	10 Kilómetros	35'
9	11	13
Prevención de Lesiones 5 km + 1 km F + 3km Estiramientos	45' + Agilidad Estiramientos	PESAS
16	18	20
Prevención de Lesiones 15' + 10' (cr) + 25' Estiramientos	3 km + 3 km F + 2 km Estiramientos	45' Estiramientos
23	25	27
Prevención de Lesiones 1 hora Estiramientos	CIRCUITO	50' + Coordinación Estiramientos
30		
Prevención de Lesiones 30' + 10' (cr) + 10' Estiramientos		

MAÑANAS

ABRIL

LUNES	MIÉRCOLES	VIERNES
2	4	6
14 Kilómetros	16 Kilómetros	20' Suaves
9	11	13
Prevención de Lesiones 5 x 1 km / R -> 2' Estiramientos	3 x 5 km / R -> 3' Estiramientos	PESAS
16	18	20
10 x 200 m / R -> 200 m Estiramientos	5 x 3 km / R -> 3' Estiramientos	20' Estiramientos
23	25	27
Prevención de Lesiones 1 hora Estiramientos	CIRCUITO	50' + Coordinación Estiramientos
30		
Prevención de Lesiones 30' + 10' (cr) + 10' Estiramientos		