

ANDARINAS		
DICIEMBRE		
SEMANA 1 (3-9)		
Prevencción de Lesiones 60' Estiramientos	CIRCUITO PIERNAS	50' Estiramientos
SEMANA 2 (10-16)		
Prevencción de Lesiones 6 km Estiramientos	7 km Abdominales Libre Estiramientos	50' Tranquilos 3 progresiones Estiramientos
SEMANA 3 (17-23)		
Prevencción de Lesiones Hasta la parada del bús Estiramientos	TRAPA	CLASE PEKE
SEMANA 4 (24-30)		
50' Estiramientos	60' Estiramientos	50' Tranquilos 3 progresiones Estiramientos
SEMANA 5 (31)		
SAN SILVESTRE		

TROTADORAS

DICIEMBRE

SEMANA 1 (3-9)

Prevención de Lesiones
30'
Estiramientos

**CIRCUITO
PIERNAS**

30'
Estiramientos

SEMANA 2 (10-16)

Prevención de Lesiones
5 km
Estiramientos

3km + 3km F + 2km Suave
Abdominales Libre
Estiramientos

20' Tranquilos
3 progresiones
Estiramientos

SEMANA 3 (17-23)

Prevención de Lesiones
30'
Estiramientos

TRAPA

**CLASE
PEKE**

SEMANA 4 (24-30)

Calentar bien
15' FUERTE
Estiramientos

10 x 100m / R - 3'
Estiramientos

20' Tranquilos
3 progresiones
Estiramientos

SEMANA 5 (31)

**SAN
SILVESTRE**

CORREDORES

DICIEMBRE

SEMANA 1 (3-9)

Prevención de Lesiones
60'
Estiramientos

**CIRCUITO
PIERNAS**

30'
Estiramientos

SEMANA 2 (10-16)

Prevención de Lesiones
6 km
Estiramientos

2km + 4km F + 1km Suave
Abdominales Libre
Estiramientos

20' Tranquilos
3 progresiones
Estiramientos

SEMANA 3 (17-23)

Prevención de Lesiones
45'
Estiramientos

TRAPA

**CLASE
PEKE**

SEMANA 4 (24-30)

Calentar bien
30' FUERTE
Estiramientos

10 x 100m / R - 3'
Estiramientos

20' Tranquilos
3 progresiones
Estiramientos

SEMANA 5 (31)

**SAN
SILVESTRE**

COMPETIDORES

DICIEMBRE

SEMANA 1 (3-9)

Prevención de Lesiones
60'
Estiramientos

**CIRCUITO
PIERNAS**

30'
Estiramientos

SEMANA 2 (10-16)

Prevención de Lesiones
6 km
Estiramientos

4x1.000 / R-4' (100%)
Estiramientos

20' Tranquilos
3 progresiones
Estiramientos

SEMANA 3 (17-23)

Prevención de Lesiones
60'
Estiramientos

TRAPA

**CLASE
PEKE**

SEMANA 4 (24-30)

Calentar bien
30' FUERTE
Estiramientos

10 x 100m / R - 3'
Estiramientos

20' Tranquilos
3 progresiones
Estiramientos

SEMANA 5 (31)

**SAN
SILVESTRE**