





Semana 1 mar

Ejercicio1	Detalles de la Serie	Ejercicio2	Detalles de la Serie
Carrera Fartlek	1x1x 40'00" ,	Skipping	3x1x 00'15" ritmo 1K 16'40" (Dist.: 15 Mts); (Micro: 0'30"); (Macro: 2'0") ,
			

Observaciones del Ejercicio

5 minutos de trote x 10 segundos alargue

Ejercicio3	Detalles de la Serie	Ejercicio4	Detalles de la Serie
Salto una pierna	3x1x 00'15" ritmo 1K 16'40" (Dist.: 15 Mts); (Micro: 0'30"); (Macro: 2'0") ,	talones	3x1x 00'15" ritmo 1K 16'40" (Dist.: 15 Mts); (Micro: 0'30"); (Macro: 2'0") ,
			

Semana 2 mar

Ejercicio1	Detalles de la Serie	Ejercicio2	Detalles de la Serie
------------	----------------------	------------	----------------------

Carrera Fartlek

1x1x 40'00" ,

Skipping

3x1x 00'15" ritmo 1K 16'40" (Dist.: 15 Mts); (Micro: 0'30"); (Macro: 2'0") ,



Observaciones del Ejercicio

5 minutos de trote x 10 segundos alargue

Ejercicio3	Detalles de la Serie	Ejercicio4	Detalles de la Serie
------------	----------------------	------------	----------------------

Salto una pierna


3x1x 00'15" ritmo 1K 16'40" (Dist.: 15 Mts); (Micro: 0'30"); (Macro: 2'0") ,

talones

3x1x 00'15" ritmo 1K 16'40" (Dist.: 15 Mts); (Micro: 0'30"); (Macro: 2'0") ,





Semana 3 mar



Ejercicio1	Detalles de la Serie	Ejercicio2	Detalles de la Serie
Carrera Fartlek	1x1x 40'00" ,	Skipping	3x1x 00'15" ritmo 1K 16'40" (Dist.: 15 Mts); (Micro: 0´30"); (Macro: 2´0") ,
			

Observaciones del Ejercicio

5 minutos de trote x 10 segundos alargue

Ejercicio3	Detalles de la Serie	Ejercicio4	Detalles de la Serie
Salto una pierna	3x1x 00'15" ritmo 1K 16'40" (Dist.: 15 Mts); (Micro: 0´30"); (Macro: 2´0") ,	talones	3x1x 00'15" ritmo 1K 16'40" (Dist.: 15 Mts); (Micro: 0´30"); (Macro: 2´0") ,
			

Semana 4 mar

Ejercicio1	Detalles de la Serie	Ejercicio2	Detalles de la Serie
Carrera Fartlek	1x1x 40'00" ,	Skipping	3x1x 00'15" ritmo 1K 16'40" (Dist.: 15 Mts); (Micro: 0´30"); (Macro: 2´0") ,
			

Observaciones del Ejercicio

5 minutos de trote x 10 segundos alargue

Ejercicio3	Detalles de la Serie	Ejercicio4	Detalles de la Serie
Salto una pierna	3x1x 00'15" ritmo 1K 16'40" (Dist.: 15 Mts); (Micro: 0´30"); (Macro: 2´0") ,	talones	3x1x 00'15" ritmo 1K 16'40" (Dist.: 15 Mts); (Micro: 0´30"); (Macro: 2´0") ,
