

ENTRENAMIENTOS REGULARES MARZO

Día	Entrenamiento	Entrenador
Viernes 1		
Sábado 2		
Domingo 3		
Lunes 4	19:45 Nivel Medio	Miguel Rubio
	19:45 Nivel Alto	Miguel Rubio
Martes 5	16:15 Entrenamiento de Fuerza	Fran Oficial
	19:00 Nivel Iniciación	Estefanía Parra
	19:30 Tecnificación de Carrera	Fran Oficial
Miércoles 6	19:45 Nivel Medio	Miguel Rubio
	19:45 Nivel Alto	Miguel Rubio
Jueves 7	16:15 Entrenamiento de Fuerza	Fran Oficial
	19:00 Nivel Iniciación	Estefanía Parra
	19:30 Tecnificación de Carrera	Fran Oficial
Viernes 8		
Sábado 9		
Domingo 10		
Lunes 11	19:45 Nivel Medio	Miguel Rubio
	19:45 Nivel Alto	Miguel Rubio
Martes 12	16:15 Entrenamiento de Fuerza	Fran Oficial
	19:00 Nivel Iniciación	Estefanía Parra
	19:30 Tecnificación de Carrera	Fran Oficial
Miércoles 13	19:45 Nivel Medio	Miguel Rubio
	19:45 Nivel Alto	Miguel Rubio
Jueves 14	16:15 Entrenamiento de Fuerza	Fran Oficial
	19:00 Nivel Iniciación	Estefanía Parra
	19:30 Tecnificación de Carrera	Fran Oficial
Viernes 15		
Sábado 16		
Domingo 17		
Lunes 18		
Martes 19		
Miércoles 20	19:45 Nivel Medio	Miguel Rubio
	19:45 Nivel Alto	Miguel Rubio
Jueves 21	16:15 Entrenamiento de Fuerza	Fran Oficial
	19:00 Nivel Iniciación	Estefanía Parra
	19:30 Tecnificación de Carrera	Fran Oficial
	19:30 Pista	Miguel Rubio
Viernes 22		
Sábado 23		
Domingo 24		
Lunes 25	19:45 Nivel Medio	Miguel Rubio
	19:45 Nivel Alto	Miguel Rubio
Martes 26	16:15 Entrenamiento de Fuerza	Fran Oficial
	19:00 Nivel Iniciación	Estefanía Parra
	19:30 Tecnificación de Carrera	Fran Oficial
	19:30 Pista	Miguel Rubio
Miércoles 27	19:45 Nivel Medio	Miguel Rubio
	19:45 Nivel Alto	Miguel Rubio
Jueves 28	16:15 Entrenamiento de Fuerza	Fran Oficial
	19:00 Nivel Iniciación	Estefanía Parra
	19:30 Tecnificación de Carrera	Fran Oficial
	19:30 Pista	Miguel Rubio
Viernes 29		
Sábado 30		
Domingo 31		

ESTEFANIA PARRA: estefi_vlc18@hotmail.com **NIVEL INICIACIÓN**

MIGUEL RUBIO: mrubiorubio@gmail.com **NIVEL MEDIO** **NIVEL ALTO** **PISTA**

FRAN OFICIAL: oficial@ofitty.com **ENTRENAMIENTO DE FUERZA** **TECNIFICACIÓN DE CARRERA**