

ENTRENAMIENTOS REGULARES ABRIL

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

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**