

## ENTRENAMIENTOS REGULARES SEPTIEMBRE

| Día          | Entrenamiento                  | Entrenador      |
|--------------|--------------------------------|-----------------|
| Domingo 1    |                                |                 |
| Lunes 2      | 19:45 Nivel Medio              | Miguel Rubio    |
|              | 19:45 Nivel Alto               | Miguel Rubio    |
| Martes 3     | 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 4  | 19:45 Nivel Medio              | Miguel Rubio    |
|              | 19:45 Nivel Alto               | Miguel Rubio    |
| Jueves 5     | 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 6    |                                |                 |
| Sábado 7     |                                |                 |
| Domingo 8    |                                |                 |
| Lunes 9      | 19:45 Nivel Medio              | Miguel Rubio    |
|              | 19:45 Nivel Alto               | Miguel Rubio    |
| Martes 10    | 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 11 | 19:45 Nivel Medio              | Miguel Rubio    |
|              | 19:45 Nivel Alto               | Miguel Rubio    |
| Jueves 12    | 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 13   |                                |                 |
| Sábado 14    |                                |                 |
| Domingo 15   |                                |                 |
| Lunes 16     | 19:45 Nivel Medio              | Miguel Rubio    |
|              | 19:45 Nivel Alto               | Miguel Rubio    |
| Martes 17    | 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 18 | 19:45 Nivel Medio              | Miguel Rubio    |
|              | 19:45 Nivel Alto               | Miguel Rubio    |
| Jueves 19    | 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 20   |                                |                 |
| Sábado 21    |                                |                 |
| Domingo 22   |                                |                 |
| Lunes 23     | 19:45 Nivel Medio              | Miguel Rubio    |
|              | 19:45 Nivel Alto               | Miguel Rubio    |
| Martes 24    | 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 25 | 19:45 Nivel Medio              | Miguel Rubio    |
|              | 19:45 Nivel Alto               | Miguel Rubio    |
| Jueves 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    |
| Viernes 27   |                                |                 |
| Sábado 28    |                                |                 |
| Domingo 29   |                                |                 |
| Lunes 30     | 19:45 Nivel Medio              | Miguel Rubio    |
|              | 19:45 Nivel Alto               | Miguel Rubio    |

ESTEFANIA PARRA: [estefania@correccaminos.org](mailto:estefania@correccaminos.org) **NIVEL INICIACIÓN**

MIGUEL RUBIO: [miguel@correccaminos.org](mailto:miguel@correccaminos.org) **NIVEL MEDIO** **NIVEL ALTO** **PISTA**

FRAN OFICIAL: [fran@correccaminos.org](mailto:fran@correccaminos.org) **ENTRENAMIENTO DE FUERZA** **TECNIFICACIÓN DE CARRERA**