

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

NIVEL INICIACIÓN

ESTEFANIA PARRA: estefania@correccaminos.org

ENTRENAMIENTO ESPECIAL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PLANES DE ENTRENAMIENTO PISTA

MIGUEL RUBIO: miguel@correccaminos.org

ENTRENAMIENTO DE FUERZA* TECNIFICACIÓN DE CARRERA (PISTAS)

FRAN OFICIAL: fran@correccaminos.org *No incluido en la cuota de soci@