

# LA BACALADERA HONDARRIBIA

2012 - 2013

ago-12

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Sesion						
		30/07/12	31/07/12	01/08/12	02/08/12	03/08/12
LA BACALADERA HONDARRIBIA	Tarde			Carrera continua 10' + 10'	Carrera continua 12' + 10'	Carrera continua 12' + 12'
				(recuperacion: 6')	(recuperacion: 6')	(recuperacion: 6')
				4 x 25 Abdominales 4 x 15 Flexiones de brazos 4 x 15 Flexiones de piernas 4 x 15 Lumbares	4 x 25 Abdominales 4 x 15 Flexiones de brazos 4 x 15 Flexiones de piernas 4 x 15 Lumbares	4 x 25 Abdominales 4 x 15 Flexiones de brazos 4 x 15 Flexiones de piernas 4 x 15 Lumbares

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Sesion						
		06/08/12	07/08/12	08/08/12	09/08/12	10/08/12
LA BACALADERA HONDARRIBIA	Tarde	Carrera continua 15' + 12'	Carrera continua 15' + 15'		Carrera continua 20' + 15'	Carrera continua 20' + 15'
		(recuperacion: 6')	(recuperacion: 6')		(recuperacion: 6')	(recuperacion: 6')
		6 x 25 Abdominales 5 x 15 Flexiones de brazos 5 x 15 Flexiones de piernas 5 x 15 Lumbares	6 x 25 Abdominales 5 x 15 Flexiones de brazos 5 x 15 Flexiones de piernas 5 x 15 Lumbares		7 x 25 Abdominales 5 x 15 Flexiones de brazos 5 x 15 Flexiones de piernas 5 x 15 Lumbares	7 x 25 Abdominales 5 x 15 Flexiones de brazos 5 x 15 Flexiones de piernas 5 x 15 Lumbares

		LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Sesion				1	2	3
		13/08/12	14/08/12	15/08/12	16/08/12	17/08/12
LA BACALADERA HONDARRIBIA	Tarde	Carrera continua 20' + 20'	Carrera continua 20' + 20'	INICIO DE LA PRETEMPORADA		
		(recuperacion: 6')	(recuperacion: 6')			
		8 x 25 Abdominales 6 x 15 Flexiones de brazos 6 x 15 Flexiones de piernas 5 x 15 Lumbares	8 x 25 Abdominales 6 x 15 Flexiones de brazos 6 x 15 Flexiones de piernas 5 x 15 Lumbares			