

Entreno Jonathan Ponce – Mohamed Kamal

(Cto Cat Jr – 27 de junio de 2009) – Entreno del 4 al 31 de mayo de 2009.

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Series 3x2000ml en césped artificial	Fartleck	Series J.- 3x1200 con obs (4'05-4'10) Desc. 12' M.- 4x600 (1'04'') Des.10'	Rodar 35' Ritmo Alto	Rodar 30' Ritmo suave Tronco Superior		Descanso
Series 3x2000ml en césped artificial	Fartleck	Series J.- 3x1200 con obs (4'05-4'10) Desc. 12' M.- 4x600 (1'04'') Des.10'	Rodar 35' Ritmo Alto	Rodar 30' Ritmo suave Tronco Superior	16. Control Jr 5.000ml 1.500ml Milla Ripollet	Descanso
Series 4x1000ml en césped artificial	Fartleck	Series J.- 3x800 (2'15'') Desc. 8' M.- 4x600 (1'04'') Des.10'	Rodar 35' Ritmo Alto	Rodar 30' Ritmo suave Tronco Superior	23. Control Jr 10.000ml 3.000mobs	Descanso
Series 4x1000ml en césped artificial	Descanso	Multilanzami	Rodar 35' Ritmo Alto	Rodar 30' Ritmo suave Tronco Superior	Milla Montcada	Descanso

Todos los días en el calentamiento realizar Circuito de Gimnasia.