

Entreno Saltos – Entreno del 4 al 31 de mayo de 2009.

(Cto Cat Cad Previa – 24 de mayo de 2009) (Cto Cat Jr y Pro – 27 de junio de 2009) (Cto Cat Jv – 14 de junio de 2009)

Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Técnica 1 Tronco Superior Técnica Carrera Multisaltos	Técnica Altura 1 Tronco Superior Técnica Carrera Multisaltos	Técnica 2 Técnica Carrera 2x120ml 2x100ml 2x80ml	Técnica Altura 2 Técnica Carrera 2x120ml 2x100ml 2x80ml	Tronco Superior 4x30m arrastres 4x30ml		Descanso
Técnica 1 Tronco Superior Técnica Carrera Multisaltos	Técnica Altura 1 Tronco Superior Técnica Carrera Multisaltos	Técnica 2 Series 2x120ml 2x100ml 2x80ml	Técnica Altura 2 Técnica Carrera 2x120ml 2x100ml 2x80ml	Tronco Superior 4x30m arrastres 4x30ml	16. Control Jr Triple F - M Altura M 100ml	Descanso Liga Fem Triple – 200
Técnica 1 Tronco Superior Técnica Carrera Multisaltos	Técnica Altura 1 Tronco Superior Técnica Carrera Multisaltos	Técnica 2 Series 2x120ml 2x100ml 2x80ml	Técnica Altura 2 Técnica Carrera 2x120ml 2x100ml 2x80ml	Tronco Superior 4x30m arrastres 4x30ml	23. Control Jr Long F – M Altura F 200ml	Descanso
Técnica 1 Tronco Superior Técnica Carrera Multisaltos	Técnica Altura 1 Tronco Superior Técnica Carrera Multisaltos	Técnica 2 Series 2x120ml 2x100ml 2x80ml	Técnica Altura 2 Técnica Carrera 2x120ml 2x100ml 2x80ml	Tronco Superior 4x30m arrastres 4x30ml	Descanso	Descanso