

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:00					
9:15					
9:30	Entrenamiento en la pista 9:30-10:30h y 10:30-11:30h		Entrenamiento en la pista 9:30-10:30h y 10:30-11:30h		Entrenamiento en la pista 9:30-10:30h y 10:30-11:30h
9:45					
10:00		GAPE (Iniciado) 30 min.		GAPE (Iniciado) 30 min.	
10:15					
10:30					
10:45					
11:00		Core express (Medio)		Core express (Medio)	
11:15					
11:30					
11:45					
12:00	(12:00-12:45) HIT (Medio)	GAPE (Medio) 30 min.	Prevención de lesiones 30 min.	GAPE (Medio) 30 min.	(12:00-12:45) HIT (Medio)
12:15					
12:30					
12:45					
13:00	Core express (Avanzado)				Core express (Iniciado)
13:15					
13:30					
13:45					
14:00	(14:00-14:45) HIT (Avanzado)		GAPE (Iniciado) 30 min.		(14:00-14:45) HIT (Iniciado)
14:15					
14:30					
14:45					
15:00					