



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
6:00 a.m.	MONTAÑA (MARIO)	INTERVALOS (HERNAN)	MONTAÑA (VERÓNICA)				
7:00 a.m.	DÍA DE CARRERA (MARIO)	HIT (HERNAN)	ADVANCE (VERÓNICA)	HIT (VALENTINA)	ADVANCE (LUIS MARTIN)		
8:00 a.m.							
9:00 a.m.						FONDO (LUIS MARTIN)	
10:00 a.m.							FONDO (VERÓNICA)
11:00 a.m.							QUEMA DE GRASA (VERÓNICA)
12:00 p.m.							
1:00 p.m.							
2:00 p.m.							
3:00 p.m.							
4:00 p.m.							
5:00 p.m.							
6:00 p.m.	INTERVALOS (MARIO)	MONTAÑA (VERÓNICA)	INTERVALOS (HERNAN)	ADVANCE (JESUS)	HIT (DAVID)		
7:00 p.m.	FONDO (MARIO)	FONDO (VERÓNICA)	DÍA DE CARRERA (HERNAN)				
8:30 p.m.							