

PLANING DE LA TEMPORADA 2008/2009
ESCUELA DE INICIACIÓN DE ATLETISMO

ABRIL



VACACIONES y DESCANSO
SESION ENTRENAMIENTO
COMPETICIONES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
		<u>20º Sesión de entrenamiento</u> 4/1/2009 <u>Carga (Lanz. Mar. y H.P.M.S)</u> <u>17.30-18.30 h. Pista Atletismo</u>	<u>21º Sesión de entrenamiento</u> 4/2/2009 <u>Impacto (Lanz. Mar. y</u> <u>17.30-18.30 h. Pista Atletismo</u>	4/3/2009 <u>DESCANSO</u>	<u>Competición</u> 4/4/2009 <u>Final Mnpal. Infantil Individual</u> <u>Final Mnpal. Cadete-Juvenil</u>	<u>Competición</u> 4/5/2009 <u>Cto. Provincial por equipos</u> <u>XXIX Volta a Peu Xirivella</u>
4/6/2009 <u>DESCANSO</u>	4/7/2009 <u>DESCANSO</u>	<u>22º Sesión de entrenamiento</u> 4/8/2009 <u>Carga (Series)</u> <u>17.30-18.30 h. CP Sant Onofre</u>	4/9/2009 <u>DESCANSO</u>	4/10/2009 <u>DESCANSO</u>	4/11/2009 <u>DESCANSO</u>	4/12/2009 <u>DESCANSO</u>
4/13/2009 <u>DESCANSO</u>	4/14/2009 <u>DESCANSO</u>	<u>23º Sesión de entrenamiento</u> 4/15/2009 <u>Carga (Series)</u> <u>17.30-18.30 h. Pista Atletismo</u>	<u>24º Sesión de entrenamiento</u> 4/16/2009 <u>Carga (Med.Fond. y H.P.M.S)</u> <u>17.30-18.30 h. Pista Atletismo</u>	4/17/2009 <u>DESCANSO</u>	3/18/2009 <u>DESCANSO</u>	3/19/2009 <u>DESCANSO</u>
4/20/2009 <u>DESCANSO</u>	4/21/2009 <u>DESCANSO</u>	<u>25º Sesión de entrenamiento</u> 4/22/2009 <u>Carga (Med.Fond y H.P.M.S)</u> <u>17.30-18.30 h. Parque Cabecera</u>	<u>26º Sesión de entrenamiento</u> 4/23/2009 <u>Carga (Med.Fond. y H.P.M.S)</u> <u>17.30-18.30 h. Parque Cabecera</u>	4/24/2009 <u>DESCANSO</u>	<u>Competición</u> 4/25/2009 <u>Cto. Provincial Infantil y Cadete</u> <u>10.00 h. Tramo III</u>	<u>Competición</u> 4/26/2009 <u>IV Gran Fondo de Turis</u>
<u>27º Sesión de</u> 4/27/2009 <u>Carga(Lan.</u> <u>17.30-18.30</u>	4/28/2009 <u>DESCANSO</u>	<u>28º Sesión de entrenamiento</u> 4/29/2009 <u>Impacto (Lan. Gen.</u> <u>17.30-18.30 h. Parque Cabecera</u>	<u>29º Sesión de entrenamiento</u> 4/30/2009 <u>Impacto (Lan. Gen.</u> <u>17.30-18.30 h. Parque Cabecera</u> <u>Fase Autonómica Jugando al</u> <u>Mañana. Castellón</u>			