

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

MAYO



VACACIONES y DESCANSO
SESION ENTRENAMIENTO
COMPETICIONES

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
|--|------------------------------|--|---|------------------------------|---|---|
| | | | | 5/1/2009 <u>DESCANSO</u> | <u>Competición</u> 5/2/2009 Jornada A Autonómica Cadete Cto. Provincial Alevín y 22 Volta a Peu de L'Alcudia | <u>Competición</u> 5/3/2009 Cto. Provincial Infantil y |
| <u>30º Sesión de entrenamiento</u> 5/4/2009 Carga (Salt. Lon. y H.P.M.CCC) <u>17.30-18.30 h. Pista Atletismo</u> | 5/5/2009 <u>DESCANSO</u> | <u>31º Sesión de entrenamiento</u> 5/6/2009 Carga (Salt. Lon. y H.P.M.CCC) <u>17.30-18.30 h. Pista Atletismo</u> | <u>32º Sesión de entrenamiento</u> 5/7/2009 Impacto (Salt. Lon. y <u>17.30-18.30 h. Pista Atletismo</u> | 5/8/2009 <u>DESCANSO</u> | <u>Competición</u> 5/9/2009 Jornada B Autonómica Cadete Jornada Benjamin, Alevín e XI Carrera Popular Contra la | <u>Competición</u> 5/10/2009 Cto. Provincial Infantil y |
| <u>33º Sesión de entrenamiento</u> 5/11/2009 Carga (Salt. Tri. y H.P.M.CCC) <u>17.30-18.30 h. Pista Atletismo</u> | 5/12/2009 <u>DESCANSO</u> | <u>34º Sesión de entrenamiento</u> 5/13/2009 Carga (Salt. Tri. y H.P.M.CCC) <u>17.30-18.30 h. Pista Atletismo</u> | <u>35º Sesión de entrenamiento</u> 5/14/2009 Impacto (Salt. Tri. y H.P.M.CCC) <u>17.30-18.30 h. Pista Atletismo</u> | 5/15/2009 <u>DESCANSO</u> | <u>Competición</u> 5/16/2009 Cto. Autonómico Juvenil AL Cto. Autonómico Cadete por | <u>Competición</u> 5/17/2009 Cto. Provincial Infantil y Cadete Individual AL Volta a Peu Valencia |
| <u>36º Sesión de entrenamiento</u> 5/18/2009 Carga (Sal. Alt. y H.P.M.CCG) <u>17.30-18.30 h. Pista Atletismo</u> | 5/19/2009 <u>DESCANSO</u> | <u>37º Sesión de entrenamiento</u> 5/20/2009 Carga (Sal. Alt. y H.P.M.CCG) <u>17.30-18.30 h. Pista Atletismo</u> | <u>38º Sesión de entrenamiento</u> 5/21/2009 Impacto (Sal. Alt. y <u>17.30-18.30 h. Pista Atletismo</u> | 5/22/2009 <u>DESCANSO</u> | <u>Competición</u> 5/23/2009 Milla Nacional de Mislata Cto. Autonómico Cadete Cto. Autnómico Infantil por | 5/24/2009 <u>DESCANSO</u> |
| <u>39º Sesión de entrenamiento</u> 5/25/2009 Carga (Car. Marcha y H.P.M.P) <u>17.30-18.30 h. Pista Atletismo</u> | 5/26/2009 <u>DESCANSO</u> | <u>40º Sesión de entrenamiento</u> 5/27/2009 Carga (Car. Marcha y H.P.M.P) <u>17.30-18.30 h. Pista Atletismo</u> | <u>41º Sesión de entrenamiento</u> 5/28/2009 Impacto (Car. Marcha y <u>17.30-18.30 h. Pista Atletismo</u> | 5/29/2009 <u>DESCANSO</u> | <u>Competición</u> 5/30/2009 Cto. Autonómico Infantil Por determinar | 5/31/2009 <u>DESCANSO</u> |