



RESOLUCION No. 0180-AD-87

Lima, 13 de MARZO de 1987.....

Visto el Oficio N° 166 presentado por la Federación Peruana de Boxeo, el cual ha motivado el expediente N° 1443.

CONSIDERANDO:

Que, la Federación recurrente solicita autorización oficial para que su Equipo de Boxeo " D " viaje a Chile para que participe en Torneos Amistosos que se realizarán del 15 al 30 de Marzo de 1987;

Con las opiniones favorables de la Oficina de Asesoría Jurídica, Dirección Nacional de Deporte de Afiliados, Dirección Ejecutiva Nacional y Dirección Nacional de Medicina del Deporte; de conformidad con lo establecido en el art. 9° - numeral 12 - art. 77° del Decreto Legislativo N° 328 - Ley General del Deporte y su reglamento aprobado por Decreto Supremo N° 007-ED-86 de fecha 13.03.86.

SE RESUELVE:

Artículo Primero.- AUTORIZAR a la Federación Peruana de Boxeo, para que su Equipo " D " viaje a Chile para que participe en Torneos Amistosos que se realizarán del 15 al 30 de Marzo de 1987.

Artículo Segundo.- La nómina de la Delegación es la siguiente:

- |                |                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| - Delegado     | : JUAN BECERRA DIAZ                                                                                                                                                                                                                                                     |
| - Entrenadores | : JUAN ALVAREZ ALARCON<br>ALBERTO MOSCOSO GALLEGOS                                                                                                                                                                                                                      |
| - Deportistas  | : JESUS TRUJILLO CONDORI<br>MIGUEL VERGARA LLIMAYA<br>JORGE JUAREZ SANCHEZ<br>OSCAR CORONEL PINAN<br>JUAN PALMA ARIZAGA<br>MIGUEL ESPINOZA SAVEDRA<br>JUAN JOSE FARFAN<br>LUIS INDIGOYEN HERRERA<br>JULIO CUMPLIDO LA ROSA<br>LUIS PONCE GIRALDO<br>JAIME SALDANA PEREZ |

//..



**RESOLUCION No.** 0180-AD-87

Lima, 13 de MARZO de 1987.....

//..

Artículo Tercero.- De conformidad con el artículo 77° establecido por el Decreto Legislativo N° 328 y reglamentado por el artículo 76° del Decreto Supremo N° 07-ED de fecha 13.03.86, la indicada Delegación está exonerada de los impuestos sobre signos de aviación a que se contrae el Decreto Legislativo N° 209 sobre impuestos a los viajes y servicios del Decreto Ley 22317, modificado por el art. 2° del citado Decreto Legislativo 209 y del impuesto a los viajes al exterior de los Decretos Leyes Nos. 22317 y 24030.

Artículo Cuarto.- Los gastos que ocasione la actividad precisada en el artículo primero, afectará al Presupuesto de la Federación Peruana de Boxeo- Transferencias Corrientes.

Regístrese y Comuníquese.

Dr. VICTOR CASTAGNOLA MALDONADO  
Jefe del IPD

CMS:DINADAF.  
DGC:cg.  
Exp. 1443.





Res. 0180-AD-87 13/03/87

|                                                                 |  |                                                                                                                                                                 |                                          |                          |   |
|-----------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------|---|
| INSTITUTO NACIONAL DE RECREACION<br>EDUCACION FISICA Y DEPORTES |  | NOMBRE:<br>FED. PER. BOE                                                                                                                                        |                                          | NUMERO<br>1443           |   |
| —INRED—<br>HOJA DE REGISTRO Y CONTROL                           |  | of. 116-8-7-FPB DE 02                                                                                                                                           |                                          | REF:<br>3.87             |   |
| Fecha de INGRESO: 04/03/87                                      |  | ASUNTO:<br>Autorización para participar<br>en el Sudamericano Extra<br>en San Juan/Argentina, Tope<br>Perú/Ecuador, Tope Perú/Boli-<br>via, y Tope Perú/ Chile. |                                          |                          |   |
| Hora: 11:23 AM                                                  |  |                                                                                                                                                                 |                                          |                          |   |
| Numero de Folios: (27) FOLIOS                                   |  |                                                                                                                                                                 |                                          |                          |   |
| Registrado por: Ramos                                           |  |                                                                                                                                                                 |                                          |                          |   |
| Pase a:                                                         |  | <input type="checkbox"/> ANTECEDENTES                                                                                                                           | <input type="checkbox"/> INFORMAR        | No. 1443<br>No. de folio |   |
| Remitido por:                                                   |  | <input type="checkbox"/> ARCHIVO                                                                                                                                | <input type="checkbox"/> PREP. RESPUESTA |                          |   |
| Recibido por:                                                   |  | <input type="checkbox"/> CONOCIMIENTO                                                                                                                           | <input type="checkbox"/> TOMAR ACCION    |                          |   |
|                                                                 |  | <input type="checkbox"/> AUTORIZACION                                                                                                                           | <input type="checkbox"/> TRAMITAR        |                          |   |
| Fecha                                                           |  | Observaciones:                                                                                                                                                  |                                          |                          | 5 |

|               |  |                                       |                                          |                          |   |
|---------------|--|---------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------|---|
| Pase a:       |  | <input type="checkbox"/> ANTECEDENTES | <input type="checkbox"/> INFORMAR        | No. 1443<br>No. de folio |   |
| Remitido por: |  | <input type="checkbox"/> ARCHIVO      | <input type="checkbox"/> PREP. RESPUESTA |                          |   |
| Recibido por: |  | <input type="checkbox"/> CONOCIMIENTO | <input type="checkbox"/> TOMAR ACCION    |                          |   |
|               |  | <input type="checkbox"/> AUTORIZACION | <input type="checkbox"/> TRAMITAR        |                          |   |
| Fecha         |  | Observaciones:                        |                                          |                          | 4 |

|               |  |                                       |                                          |                          |   |
|---------------|--|---------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------|---|
| Pase a:       |  | <input type="checkbox"/> ANTECEDENTES | <input type="checkbox"/> INFORMAR        | No. 1443<br>No. de folio |   |
| Remitido por: |  | <input type="checkbox"/> ARCHIVO      | <input type="checkbox"/> PREP. RESPUESTA |                          |   |
| Recibido por: |  | <input type="checkbox"/> CONOCIMIENTO | <input type="checkbox"/> TOMAR ACCION    |                          |   |
|               |  | <input type="checkbox"/> AUTORIZACION | <input type="checkbox"/> TRAMITAR        |                          |   |
| Fecha         |  | Observaciones:                        |                                          |                          | 3 |

|                   |  |                                             |                                          |                          |   |
|-------------------|--|---------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------|---|
| Pase a: D.E       |  | <input type="checkbox"/> ANTECEDENTES       | <input type="checkbox"/> INFORMAR        | No. 1443<br>No. de folio |   |
| Remitido por: OAJ |  | <input type="checkbox"/> ARCHIVO            | <input type="checkbox"/> PREP. RESPUESTA |                          |   |
| Recibido por:     |  | <input type="checkbox"/> CONOCIMIENTO       | <input type="checkbox"/> TOMAR ACCION    |                          |   |
|                   |  | <input type="checkbox"/> AUTORIZACION       | <input type="checkbox"/> TRAMITAR        |                          |   |
| Fecha 11/3/87     |  | Observaciones: Claro voy Res p/ el V' B OAJ |                                          |                          | 2 |



INSTITUTO NACIONAL DE RECREACION  
EDUCACION FISICA Y DEPORTES

**— INRED —**

**HOJA DE REGISTRO Y CONTROL**

**NOMBRE :**  
FED. PER. BOX

**NUMERO**

**REF:**

**Fecha de INGRESO:** 04/03/87

**Hora:** 11:23 AM

**Numero de Folios:** (27) FOLIOS

**Registrado por:** Romos

**Pase a:**

**Remitido por:**

**Recibido por:**

**ASUNTO:**  
Autorización para participar en el Sudamericano Extra en San Juan/Argentina, Tope Perú/Ecuador, Tope Perú/Bolivia, y Tope Perú/Chile.

☐ ANTECEDENTES ☐ INFORMAR

☐ ARCHIVO ☐ PREP. RESPUESTA

☐ CONOCIMIENTO ☐ TOMAR ACCION

☐ AUTORIZACION ☐ TRAMITAR

**Observaciones:**

**Fecha** **Hora**

**No.**

**No. de folio**

**5**

**Pase a:**

**Remitido por:**

**Recibido por:**

☐ ANTECEDENTES ☐ INFORMAR

☐ ARCHIVO ☐ PREP. RESPUESTA

☐ CONOCIMIENTO ☐ TOMAR ACCION

☒ AUTORIZACION ☐ TRAMITAR

**Observaciones:**

**Fecha** **Hora**

**No.**

**No. de folio**

**4**

**Pase a:**

**Remitido por:**

**Recibido por:**

☐ ANTECEDENTES ☐ INFORMAR

☐ ARCHIVO ☐ PREP. RESPUESTA

☐ CONOCIMIENTO ☐ TOMAR ACCION

☐ AUTORIZACION ☐ TRAMITAR

**Observaciones:**

**Fecha** **Hora**

**No.**

**No. de folio**

**3**

**Pase a:**

**Remitido por:**

**Recibido por:**

☐ ANTECEDENTES ☐ INFORMAR

☐ ARCHIVO ☐ PREP. RESPUESTA

☐ CONOCIMIENTO ☐ TOMAR ACCION

☐ AUTORIZACION ☐ TRAMITAR

**Observaciones:**

**Fecha** **Hora**

**No.**

**No. de folio**

**2**

**Pase a:**

**Remitido por:**

**Recibido por:**

☐ ANTECEDENTES ☐ INFORMAR

☐ ARCHIVO ☐ PREP. RESPUESTA

☒ CONOCIMIENTO ☐ TOMAR ACCION

☐ AUTORIZACION ☐ TRAMITAR

**Observaciones:**

**Fecha** **Hora**

**No.**

**No. de folio**

**1**



# FEDERACION PERUANA DE BOX

LIMA - PERU

INSTITUTO PERUANO  
DEL DEPORTE

Trámite Documentario

BOLETIN No 01

ESTADIO NACIONAL  
PUERTA 14

AFILIADA A LA  
ASOCIACION INTERNACIONAL  
DE BOX AMATEUR

CONFEDERACION  
LATINOAMERICANA DE BOX  
"C.L.A.B."

WORLD BOXING  
ASSOCIATION

DIRECCION TELEGRAFICA Y  
CABLEGRAFICA "FEDERBOX"  
TELEFONO 314990

Of. N° 166 -87-FPB

Lima, 02 de Marzo de 1987

INSTITUTO PERUANO  
DEL DEPORTE  
TRAMITE DOCUMENTARIO  
Y ARCHIVO

MAR 4 11 23 '87

1443

Señor  
CARLOS MORA SALA  
Director Nacional de  
Deportes Afiliados  
Presente.-



De nuestra consideración :

Tenemos el agrado de dirigirnos a Usted, a fin de manifestar le que cumpliendo con el Plan de Trabajo, elaborado por el - Cuerpo Técnico que tiene a su cargo la preparación de la Pre Selección Nacional de Boxeo Amateur, con miras a nuestra participación en el IV Campeonato Sudamericano de Boxeo Amateur, que se realizará en nuestra Capital el próximo mes de Junio, ha programado la participación de los cuatro (4) equipos que integran la Pre-Selección en los siguientes eventos- Internacionales :

- Sudamericano Extra en San Juan-Argentina del 16 al 20-03-87 (Equipo "A").
- Tope-PERU(Equipo B)-ECUADOR en Quito-Guayaquil-Ambato del 15 al 30-03-87
- Tope PERU(Equipo C) BOLIVIA del 15 al 30-03-87
- Tope PERU( " D) CHILE del 15 al 30-03-87

Adjunto al presente estamos remitiendo el Informe Técnico, - la relación nominal de los integrantes de cada Delegación y el Plan de Trabajo, preparado por el Jefe del Cuerpo Técnico el Sr. José Buitrago Miranda, de nacionalidad Cubana. Todos los boxeadores se encuentran cumpliendo sus exámenes médicos en el Servicio Medico del I.P.D.

Agradeceremos se sirva disponer la emisión de las correspondientes Resoluciones de autorización de viaje, ya que los - gastos que ocasione cada delegación serán a cargo de nuestro Presupuesto - Actividades Internacionales.

Sin otro particular, nos valemos de la oportunidad, para renovar le las seguridades de nuestra mayor consideración.

Atentamente

CARLOS BENVENUTO CESPEDES  
Director Nacional de  
Box Amateur.

TITO CASTAGNOLA SEGUIN  
Presidente

VB/bcp.  
c.c.

EL DEPORTE PARA UN PERU MEJOR



Proyecto  
5-3-87



# FEDERACION PERUANA DE BOX

LIMA - PERU

INSTITUTO PERUANO  
DEL DEPORTE  
Trámite Documentario  
FOLIO No 02

ESTADIO NACIONAL  
PUERTA 14

AFILIADA A LA  
ASOCIACION INTERNACIONAL  
DE BOX AMATEUR

CONFEDERACION  
LATINOAMERICANA DE BOX  
"C.L.A.B."

WORLD BOXING  
ASSOCIATION

DIRECCION TELEGRAFICA Y  
CABLEGRAFICA "FEDERBOX"  
TELEFONO 314990

## INFORME    TECNICO

Se conforma de 96 Boxeadores de todo al País, con vista a su participación en elos IV Campeonato Sudamericano, eliminatorio a la Copa del Mundo teniendo en cuenta el plan de Entrenamiento elaborado para la Pre-Selección en el año 1986, elaboramos un plan de Entrenamiento que comenzó en Enero y que abarca un total de 21 semanas de entrenamiento con un total de 18 semanas de período preparatorio y cuatro semanas de periodo competitivo para lograr los resultados que nos proponemos en el Campeonato Sudamericano tenemos que competir 6 peleas Internacionales para lograr su verdadera preparación competitiva.

Resultados a alcanzar en el Torneo de San Juan - Argentina será de 5-medallas, y los otros equipos que van a competir al Ecuador, Bolivia, y Chile lograrán que los Boxeadores compitan Internacionalmente para al final de su regreso se harán una eliminatoria con las cuatro selecciones, donde quedarán 2 boxeadores por división y de allí saldrán los representantes del Perú para el Torneo Giraldo Cordova Cardin en Cuba y para el Campeonato Sudamericano en Lima.

Atentamente

  
JOSE BUITRAGO MIRANDA  
Jefe del Cuerpo Tecnico.



# FEDERACION PERUANA DE BOX

LIMA - PERU

Trámite Documental  
FOLIO No. 25

ESTADIO NACIONAL  
PUERTA 14

AFILIADA A LA  
ASOCIACION INTERNACIONAL  
DE BOX AMATEUR

CONFEDERACION  
LATINOAMERICANA DE BOX  
"C.L.A.B."

WORLD BOXING  
ASSOCIATION

DIRECCION TELEGRAFICA Y  
CABLEGRAFICA "FEDERBOX"  
TELEFONO 314990

EQUIPO "D" CHILE

DELEGADO : Juan Becerra Diaz  
ENTRENADORES : Juan Alvarez Alarcón  
Alberto Moscoso Gallegos

BOXEADORES :  
Jesús Trujillo Condori  
Miguel Vergara Llimaya  
~~Jorge JuaREZ Sanchez~~  
Oscar Coronel Piñan  
Juan Palma Arizaga  
Miguel Espinoza Savedra  
Juan José Farfán  
Luis Indigoyen Herrera  
Julio Cumplido La Rosa  
Luis Ponce Giraldo  
~~Roberto Altier~~  
Jaime Saldaña Perez







# FEDERACION SANJUANINA DE BOXEO

AFILIADA A LA FEDERACION ARGENTINA DE BOX  
CON PERSONERIA JURIDICA

CASEROS 515 SUR

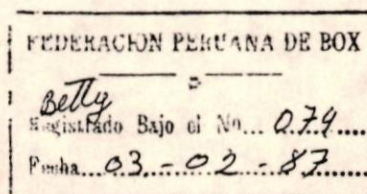
CASILLA DE CORREO 258

SAN JUAN

SAN JUAN, 27 DE ENERO DE 1987.-

SEÑOR PRESIDENTE DE LA FEDERACIÓN DE  
DE BOXEO DE PERU  
SR TITO CASTAGNOLA SEGUIN

S \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ D



DE NUESTRA MAYOR CONSIDERACION

Nos dirigimos a Ud, y por su digno intermedio al Honorable Consejo de esa Federación para solicitarle la intervención de la Selección de Perú en un Campeonato Sudamericano extra de Boxeo entre los días 16 al 20 de Marzo inclusive debiendo llegar a nuestra provincia el día 15 a más tardar; esta delegación contará con el equipo completo, técnico, delegado y la presencia del Sr Presidente de esa Federación como así también del Sr Calderón Gerente Técnico.

A tal fin esta Federación se hará cargo de los pasajes, estadía y comida de toda la delegación solicitamos a Uds, de ser posible enviarnos a la brevedad, la nómina completa del equipo peruano.

Sin más aprovechamos la presente, para saludarle con nuestra mayor estima y consideración.

NOTA: Las personas que quieran acompañar a la Selección no siendo directivos de esa Federación Peruana de Boxeo, deberán hacerse cargo de sus pasajes y estadía.-

ORLANDO CARLOS PINTOS  
PRO-SECRETARIO  
FEDERACION SANJUANINA DE BOXEO



GREGORIO HERRERA  
PRESIDENTE  
FEDERACION SANJUANINA DE BOXEO

*Agradecer aceptar  
se los próximos días enviar  
mis la nómina, pues  
estare en plena  
evaluación.*

*3/2/87*



FEDERACION PERUANA DE BOXEO  
=====

PLAN DE ENTRENAMIENTO  
=====

EQUIPO NACIONAL  
=====

AÑO : 1,987  
=====

COLECTIVO TECNICO DE BOXEO  
=====



## INTRODUCCION

=====

Este plan de entrenamiento a sido confeccionado con vista a la participación de nuestros boxeadores en el Campeonato Sudamericano, Clasificatorio de la Copa del Mundo, a celebrarse en Yugoslavia.

Teniendo en cuenta las diferencias del Plan anterior (P. D.C.) a no cumplirse todos los elementos como fueron : Fuerza, Prueba Psicológica y llegadas tarde de algunos atletas a la preparación.

Comensaremos éste plan elaborando las pruebas físicas, médicas, psicológicas y técnicas, con los resultados obtenidos en dichas pruebas decidimos comenzar el aumento de la carga con un 10% con relación al año anterior. Por lo que comenzaremos con un volumen de trabajo de un 40 % y la intensidad a un 30 % esperando que los atletas rindan el objetivo programado para ésta Federación.

### PERIODO PREPARATORIO :

Este abarca un total de 16 semanas teniendo como objetivo fundamental el logro de un alto nivel de preparación que garantice el desarrollo y adquisición de la forma deportiva.

Para lograr éste resultado tendremos que competir como mínimo seis (6) peleas Internacionales para lograr su verdadera preparación.

### PERIODO COMPETITIVO :

Este abarca 2 (dos ) semanas su objetivo o centro fundamental está encaminado al mantenimiento y estabilización de la forma deportiva con vista a la participación en la competencia fundamental (Campeonato Sudamericano).

Después de terminado el Campeonato Sudamericano elaboraremos un P.D.C. con vista a la participación de nuestros boxeadores en el Torneo " Cordova Cardín" y Moa en Cuba.

Comisión Técnica

Federación Peruana de Boxeo.



SEMANA DEL ..... AL .....

(6)

| LUNES                                                                                   | MARTES                                                                         | MIERCOLES                                                                               | JUEVES                                                                                                               | VIERNES                                                                                 | SABADO                                                                                  | DOMINGO                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Cal. 15'<br>Carr.Cont. 6 km<br>Mandarria 3'<br>Sombra 2x4<br>Ej.Gral. 10'               | Cal. 15'<br>Carr.Res. 51/2km<br>Ej.emp.pareja 3'<br>Sombra 1x4<br>Ej.Gral. 10' | Cal. 15'<br>Carr.Res.Velo-<br>4x5x100m<br>Mandarria 3'<br>Sombra 2x4<br>Ej.Gral. 10'    | Cal. 15'<br>Carr.Velocidad<br>3 x 10<br>3 x 20<br>3 x 30<br>3 x 40<br>3 x 50<br>3 x 60<br>Sombra 2x4<br>Ej.Gral. 10' | Cal. 15'<br>Carr.Res.Veloc<br>2x1000m<br>Mandarria 3'<br>Sombra 2x4<br>Ej.Gral. 58      | Cal. 15'<br>Carr.con 6 Km<br>Mandarria 3'<br>Sombra 2x4<br>Ej.Gral. 10'                 | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O |
| T A R D E                                                                               | T A R D E                                                                      | T A R D E                                                                               | T A R D E                                                                                                            | T A R D E                                                                               | T A R D E                                                                               | T A R D E                            |
| Cal. 15'<br>Esc.Box. 20'<br>Esc.Comb. 6x4<br>Aparatos 3x4<br>Sombra 1x4<br>Ej.Gral. 10' | Cal. 15'<br>Juegos 30'<br>Sombra 2x4<br>Ej.Gral. 10'                           | Cal. 15'<br>Esc.Box. 20'<br>Esc.Comb. 6x4<br>Aparatos 3x4<br>Sombra 1x4<br>Ej.Gral. 10' | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O                                                                                 | Cal. 15'<br>Esc.Box. 20'<br>Esc.Comb. 6x4<br>Aparatos 3x4<br>Sombra 1x4<br>Ej.Gral. 10' | Cal. 15'<br>Esc.Box. 20'<br>Esc.Comb. 6x4<br>Aparatos 3x4<br>Sombra 1x4<br>Ej.Gral. 10' | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O |



SEMANA DEL ..... AL.....

(7)

| L U N E S                                                                             | M A R T E S                                                                            | MIERCOLES                                                                                                                            | J U E V E S                                                               | V I E R N E S                                                                         | S A B A D O                                                                           | D O M I N G O                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Cal. 15'<br>Carr.Cont.7Km<br>Mandarria 4'<br>Sombra 2x4<br>Ej.Gral.10'                | Cal. 15'<br>Carr/Res/Veloc<br>4x5x100M<br>Sombra 2x3<br>Ej.Gral. 10'                   | Cal. 15'<br>Carr/Velocidad<br>4 x 10<br>4 x 20<br>4 x 30<br>4 x 40<br>4 x 50<br>4 x 60<br>Mandarria 3'<br>Sombra 2x4<br>Ej.Gral. 10' | Cal. 15'<br>Carr/Resistencia<br>5 1/2 Km<br>Ej.Abd.y cuello<br>Sombra 1x4 | Cal. 15'<br>Carr/Res/Velo<br>2x1000 M<br>Mandarria 3"<br>Sombra 2x4                   | Cal. 15'<br>Carr.Cont.7Km<br>Mandarria 2x2<br>Sombra 2x4<br>Ej.Gral. 10'              | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O |
| T A R D E                                                                             | T A R D E                                                                              | T A R D E                                                                                                                            | T A R D E                                                                 | T A R D E                                                                             | T A R D E                                                                             | T A R D E                            |
| Cal. 15'<br>Esc.Box. 20'<br>Esc.Comb. 6x3<br>Aparato 3x4<br>Sombra 1x4<br>Ej.Gral.10' | Cal. 15'<br>Circuito de 8<br>estaciones<br>Ejerc.de elast.<br>Carr.moderada<br>(800 m) | Cal. 15'<br>Esc. Box. 20'<br>Esc.Comb.6x4<br>Aparato 3x4<br>Sombra 1x4<br>Ej.Gral. 10'                                               | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O                                      | Cal. 15'<br>Esc.Box. 20'<br>Esc.Comb.6x4<br>Aparato 3x4<br>Sombra 1x4<br>Ej.Gral. 10' | Cal. 15'<br>Esc.Box. 20'<br>Esc.Comb.6x4<br>Aparato 3x4<br>Sombra 1x4<br>Ej.Gral. 10' | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O |



SEMANA DEL .....AL.....

(8)

| L U N E S                                                                                  | M A R T E S                                                                                    | M I E R C O L E S                                                                                                       | J U E V E S                                                              | V I E R N E S                                                                                      | S A B A D O                                                                                 | D O M I N G O                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Cal. 15'<br>Carr.Cont.7Km<br>Mandarria 3'<br>Sombra 2x4<br>Ej.Gral. 10'                    | Cal. 15'<br>Carr.Res.Veloc<br>4x5x100M<br>Sombra 2x4<br>Ej.Gral. 10'                           | Cal. 15'<br>Carrera/Veloc<br>4x10<br>4x20<br>4x30<br>4x40<br>4x50<br>4x60<br>Mandarria 3'<br>Sombra 2x4<br>Ej.Gral. 10' | Cal. 15'<br>Carr.Res. 6Km<br>Mandarria 2x2<br>Sombra 2x4<br>Ej.Gral. 10' | Cal. 15'<br>Carr.Res.Veloc<br>2x 1000M<br>Ej.Abd.y cue-<br>llo<br>Sombra 2x4<br>Ej.Gral.10'        | Cal. 15'<br>Carr.Cont.7Km<br>Mandarria<br>Sombra 2x4<br>Ej.Gral. 10'                        | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O     |
| T A R D E                                                                                  | T A R D E                                                                                      | T A R D E                                                                                                               | T A R D E                                                                | T A R D E                                                                                          | T A R D E                                                                                   | T A R D E                                |
| Cal. 15'<br>Esc. Box. 25'<br>Esc.Comb.7x4<br><br>Aparato 3x4<br>Sombra 1x4<br>Ej.Gral. 10' | Cal. 15'<br>Circuito de 8<br>estaciones<br><br>Ej.Elasticidad<br>y carrera mode-<br>rada 800 m | Cal. 15'<br>Esc.Box. 25'<br>Esc.Comb.7x3-<br>1/2.<br><br>Aparato 3x4<br>Sombra 1x4<br>Ej.Gral. 10'                      | D<br>E<br>S<br><br>C<br>A<br>N<br>S<br>O                                 | Cal. 15'<br>Esc.Box. 25'<br>Esc.Comb.7x3-<br>1/2.<br><br>Aparato 3x4<br>Sombra 1x4<br>Ej.Gral. 10' | Cal. 15'<br>Esc.Box. 25'<br>Esc.Comb.7x1/2<br><br>Aparato 3x4<br>Sombra 1x4<br>Ej.Gral. 10' | D<br>E<br>S<br><br>C<br>A<br>N<br>S<br>O |



SEMANA DEL .....AL.....

(9)

| L U N E S                                                                                          | M A R T E S                                                                               | MIERCOLES                                                                                                         | J U E V E S                                                                | V I E R N E S                                                                                      | S A B A D O                                                                                        | D O M I N G O                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| Cal. 15'<br>Carr. Cont. 8 Km<br>Mandarria 2x2<br>Sombra 1x4<br>Ej. Gral. 5'                        | Cal. 15'<br>Carr. Res. Veloc.<br>4x5x100M<br>Mandarria 2x2<br>Sombra 1x4<br>Ej. Gral. 10' | Cal. 15'<br>Carr. Veloc.<br>4x10<br>4x20<br>4x30<br>4x40<br>4x50<br>4x60<br>Ej. en parejas<br>5'<br>Ej. Gral. 10' | Cal. 15'<br>Carr. Res. 6 Km<br>Mandarria 3'<br>Sombra 1x4<br>Ej. Gral. 10' | Cal. 15'<br>Carr. Res. Veloc.<br>2x1000 M<br>Mandarria 3'<br>Sombra 1x4<br>Ej. Gral. 5'            | Cal. 15'<br>Carr. Cont. 8Km<br>Mandarria 2x2<br>Sombra 1x4<br>Ej. Gral. 10'                        | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O     |
| T A R D E                                                                                          | T A R D E                                                                                 | T A R D E                                                                                                         | T A R D E                                                                  | T A R D E                                                                                          | T A R D E                                                                                          | T A R D E                                |
| Cal. 15'<br>Esc. Box. 25'<br>Esc. Comb. 7x3-<br>1/2.<br>Aparato 3x4<br>Sombra 1x4<br>Ej. Gral. 10' | Cal. 15'<br>Juegos 30'<br>Sombra 3x4<br>Ej. Gral. 10'                                     | Cal. 15'<br>Esc. Box. 25'<br>Esc. Comb. 7x3-<br>1/2.<br>Aparato 3x4<br>Sombra 1x4<br>Ej. Gral. 10'                | D<br>E<br>S<br><br>C<br>A<br>N<br>S<br>O                                   | Cal. 15'<br>Esc. Box. 25'<br>Esc. Comb. 7x3-<br>1/2.<br>Aparato 3x4<br>Sombra 1x4<br>Ej. Gral. 10' | Cal. 15'<br>Esc. Box. 25'<br>Esc. Comb. 7x3-<br>1/2.<br>Aparato 3x4<br>Sombra 1x4<br>Ej. Gral. 10' | D<br>E<br>S<br><br>C<br>A<br>N<br>S<br>O |



SEMANA DEL ..... AL .....

(1)

| L U N E S                                                                    | M A R T E S                                                                           | M I E R C O L E S                                                                              | J U E V E S                                                   | V I E R N E S                                                                                   | S A B A D O                                                                                                               | D O M I N G O                        |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Cal. 15'<br>Test ped. para<br>medir la veloci-<br>dad 100 M<br>Ej. Gral. 10' | Cal. 15'<br>T.P.P. Resp. Fza<br>golpes tirados<br>c/Dumbles en<br>1'<br>Ej. Gral. 10' | Cal. 15'<br>Carr/Cont 4Km.<br>sombra 1 x 4<br>Ej. Gral. 10'                                    | Cal. 15'<br>Carr/Cont. 4 Km.<br>sombra 1 x 4<br>Ej. Gral. 10' | Cal. 15'<br>Carr/Cont. 4 1/2 Km.<br>sombra 1 x 4<br>Mandarria 2,5<br>Ej. Gral. 10'              | Cal. 15'<br>Carr/velocidad<br>3 x 10.<br>3 x 20<br>3 x 30<br>3 x 40<br>3 x 50<br>3 x 60<br>Mandarria 2,5<br>Ej. Gral. 10' | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O |
| T A R D E                                                                    | T A R D E                                                                             | T A R D E                                                                                      | T A R D E                                                     | T A R D E                                                                                       | T A R D E                                                                                                                 | T A R D E                            |
| Cal. 15'<br>T.P.P. medir Res<br>y velocidad en<br>1000 M<br>Ej. Gral. 10'    | Cal. 15'<br>juego 30'<br>Ej. Gral. 10'                                                | Cal. 15'<br>Esc. Boxeo 20'<br>Esc. Comb. 3x4<br>Aparato 2 x 4<br>Sombra 1 x 4<br>Ej. Gral. 10' | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O                          | Cal. 15'<br>Esc. Box. 20'<br>Esc. Comb. 3 x 4<br>Aparato 2 x 4<br>Sombra 1 x 4<br>Ej. Gral. 10' | Cal. 15'<br>Esc. Box. 15'<br>Esc. Comb. 3 x 4<br>Aparato 2 x 4<br>Sombra 1 x 4<br>Ej. Gral. 10'                           | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O |



SEMANA DEL ..... AL .....

(2)

| LUNES                                                                                       | MARTES                                                                                                                   | MIERCOLES                                                                                     | JUEVES                                                                                            | VIERNES                                                                                                                | SABADO                                                                                        | DOMINGO                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Cal. 15'<br>Carr.Cont. 5 Km<br>Mandarria 2,5'<br>Sombra 1 x 4<br>Ej.Gral. 10'               | Cal. 15'<br>Carr.Res. 4 Km<br>Mandarria 2,5'<br>Sombra 2 x 4<br>Ej.Gral. 3'<br>Ej.Gral. 10'                              | Cal. 15'<br>Carr.Res. 4 Km<br>Mandarria 2,5'<br>Sombra 2x2,5'<br>Ej.Eñast. 3'<br>Ej.Gral. 10' | Cal. 15'<br>Carr.Res.Veloc.<br>2x100<br>Mandarria 3'<br>Saltos 20<br>Sombra 2 x 4<br>Ej.Gral. 10' | Cal. 15'<br>Carr.Velocidad<br>3 x 10<br>3 x 20<br>3 x 30<br>3 x 40<br>3 x 50<br>3 x 60<br>Sombra 1 x 4<br>Ej.Gral. 10' | Cal. 15'<br>Carr.Cant. 5Km<br>Sombra 2 x 4<br>Ej.Gral. 10'                                    | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O |
| TARDE                                                                                       | TARDE                                                                                                                    | TARDE                                                                                         | TARDE                                                                                             | TARDE                                                                                                                  | TARDE                                                                                         | TARDE                                |
| Cal. 15'<br>Esc.Box. 15'<br>Esc.Comb. 5 x 4<br>Aparatos 2x4<br>Sombra 1 x 4<br>Ej.Gral. 10' | Cal. 15'<br>Circuito de 8<br>Estaciones con<br>2 respectivo(1<br>de trabajo por<br>2 de descanso<br>Ej.Elasticidad<br>3' | Cal. 15'<br>Esc.Box. 20'<br>Esc.Comb. 2 x 4<br>Aparatos 2 x 4<br>Sombra 1 x 4<br>Ej.Gral 10   | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O                                                              | Cal. 15'<br>Esc.Box. 15'<br>Esc.Comb. 5 x 4<br>Aparatos 2 x 4<br>Sombra 1 x 4<br>Ej.Gral. 10'                          | Cal. 15'<br>Esc.Box. 15'<br>Esc.Comb. 5 x 4<br>Aparatos 2 x 4<br>Sombra 1 x 4<br>Ej.Gral. 10' | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O |



SEMANA DEL ..... AL .....

(3)

| L U N E S                                                                                       | M A R T E S                                                                              | MIERCOLES                                                                                    | J U E V E S                                                                                             | V I E R N E S                                                                                                           | S A B A D O                                                                                   | D O M I N G O                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Cal. 15'<br>Carr.Cant. 5 Km<br>Mandarria 3'<br>Sombra 1 x 4<br>Ej.Abdominales 2'<br>Ej.Gral. 3' | Cal. 15'<br>Carr.Res. 5 km<br>Sombra 1 x 4<br>Ej.Abd 2'<br>Ej.Gral 3'                    | Cal. 15'<br>Carr.Res.Veloc.<br>3 x 5 x 10 M<br><br>Saltos 20'<br>Sombra 2x2,5<br>Ej.Gral. 5' | Cal. 15'<br>Carr.Res. 5 Km<br>Mandarria 2 x 4<br>Sombra 2 x 4<br>Ejercicios<br>Abdom. 2'<br>Ej.Gral. 3' | Cal. 15'<br>Carr.Velocidad<br>3 x 10'<br>3 x 20<br>3 x 30<br>3 x 40<br>3 x 50<br>3 x 60<br>Sombra 1 x 4<br>Ej.Gral. 10' | Cal. 15'<br>Carr.Cont. 6Km<br>Mandarria 3'<br>Sombra 2 x 4<br>Ej.Gral. 10'                    | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O |
| T A R D E                                                                                       | T A R D E                                                                                | T A R D E                                                                                    | T A R D E                                                                                               | T A R D E                                                                                                               | T A R D E                                                                                     | T A R D E                            |
| Cal. 15'<br>Esc.Box. 15'<br>Esc.Box. 6 x 4<br>Aparatos 2 x 4<br>Sombra 2 x 4<br>Ej.Gral. 10'    | Cal. 15'<br>Circuito de 8<br>Estaciones<br>Ej.Elasticidad<br>y carrera 8 veces (500 M ). | Cal. 15'<br>Juegos 30'<br>Sombra 2 x 4<br>Suiza 1 x 4<br>Ej.Gral. 10'                        | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O                                                                    | Cal. 15'<br>Esc.Box. 15'<br>Esc.Comb. 3 x 2,5<br>Aparato 3 x 4<br>Sombra 2 x 4<br>Ej.Gral. 10'                          | Cal. 15'<br>Esc.Box. 15'<br>Esc.Comb. 3 x 4<br>Aparatos 3 x 4<br>Sombra 2 x 4<br>Ej.Gral. 10' | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O |



SEMANA DEL.....AL .....

(4)

| L U N E S                                                                               | M A R T E S                                                                             | M I E R C O L E S                                                                            | J U E V E S                                                                                                                           | V I E R N E S                                                                               | S A B A D O                                                                           | D O M Í N G O                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Cal. 15'<br>Carr.Can 6 Km<br>Mandarria 3'<br>Sombra 2 x 4<br>Ej.Gral. 5'                | Cal. 15'<br>Carr.Res.5 Km<br>Sombra 2 x 4<br>Ej.Abd.2'<br>Ej.Gral. 3'                   | Cal. 15'<br>Carr.Res.Veloci<br>dad 2 x 100 M<br>Mandarria 3'<br>Sombra 2 x 4<br>Ej.Gral. 10' | Cal. 15'<br>Con velocidad<br>3 x 10<br>3 x 20<br>3 x 30<br>3 x 40<br>3 x 50<br>3 x 60<br>Mandarria 3'<br>Sombra 1 x 4<br>Ej.Gral. 10' | Cal. 15'<br>Carr.Res.Veloc.<br>3 x 5 x 1 m<br>Sombra 1 x2,5<br>Ej.en parejas<br>Ej.Gral. 2' | Cal. 15'<br>Carr.con 6 Km<br>Sombra 1 x2,5<br>Ej.Abdom.y cue<br>llo                   | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O |
| T A R D E                                                                               | T A R L E                                                                               | T A R D E                                                                                    | T A R D E                                                                                                                             | T A R D E                                                                                   | T A R D E                                                                             | T A R D E                            |
| Cal. 15'<br>Esc.Box. 15'<br>Esc.Comb. 5x4<br>Aparatos 2x4<br>Sombra 1x4<br>Ej.Gral. 10' | Cal. 15'<br>Circuito de 8<br>Estaciones<br>Ej.Elasticidad<br>y carrera suave<br>(500 m) | Cal. 15'<br>Esc.Box. 15'<br>Esc.combate<br>5x4<br>Aparatos 3x4<br>Sombra 1x4<br>Ej.Gral. 10' | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O                                                                                                  | Cal. 15'<br>Esc.Box. 15'<br>Esc.Comb. 5x2<br>Aparato 3x2<br>Sombra 1x2<br>Ej.Gral. 5'       | Cal. 15'<br>Esc.Box. 15'<br>Esc.Comb.2x2<br>Aparatos 3x2<br>Sombra 1x2<br>Ej.Gral.10' | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O |



SEMANA DEL..... AL.....

(5)

| L U N E S                                                                             | M A R T E S                                                                      | M I E R C O L E S                                                                      | J U E V E S                                                                                                                 | V I E R N E S                                                                           | S A B A D O                                                                            | D O M I N G O                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Cal. 15'<br>Carr.Cent. 6Km<br>Mandarria 2x2<br>Sombra 1x4<br>Ej.Gral. 10'             | Cal. 15'<br>Carr.Res. 5Km<br>Sombra 2x4<br>Ej.Pareja 5'<br>Ej.Gral. 10'          | Cal. 15'<br>Carr.Res.Vel.<br>2x1000<br>Mandarria 2x4<br>Sombra 1x4<br>Ej.Gral. 5'      | Cal. 15'<br>Carr.Veloc.<br>3 x 10<br>3 x 20<br>3 x 30<br>3 x 40<br>3 x 50<br>3 x 60<br>Mand.3'<br>Sombra 2x3<br>Ej.Gral. 5' | Cal. 15'<br>Carr.Res. 51/2-<br>12m<br>Mandarria 3'<br>Sombra 2x4<br>Ej.Gral. 10'        | Cal. 15'<br>Carr.Cont. 6KM<br>Mandarria 3'<br>Sombra 2x4<br>Ej.Gral. 10'               | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O |
| T A R D E                                                                             | T A R D E                                                                        | T A R D E                                                                              | T A R D E                                                                                                                   | T A R D E                                                                               | T A R D E                                                                              | T A R D E                            |
| Cal. 15'<br>Esc.Box. 20<br>Esc.Comb. 5x4<br>Aparatos 3x4<br>Sombra 1x4<br>Ej.Gral 10' | Cal. 15'<br>Circuito de 8<br>Estaciones<br>Ej.Elast.3'<br>Carr.moderada<br>(800) | Cal. 15'<br>Esc.Box. 20'<br>Esc.Comb. 5x4<br>Aparatos 3x4<br>Sombra 1x4<br>Ej.Gral 10' | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O                                                                                        | Cal. 15'<br>Esc.Box. 20'<br>Esc.Comb. 5x4<br>Aparatos 2x4<br>Sombra 1x4<br>Ej.Gral. 10' | Cal. 15'<br>Esc.Box. 20'<br>Esc.Comb. 5x4<br>Aparatos 2x4<br>Sombra 1x4<br>Ej.Gral 10' | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O |



SEMANA DEL .....AL.....

(10)

| L U N E S                                                                                | M A R T E S                                                                       | M I E R C O L E S                                                                                                     | J U E V E S                                                             | V I E R N E S                                                                            | S A B A D O                                                                              | D O M I N G O                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Cal. 15'<br>Carr.Cont.8Km<br>Mandarria 2x2<br>Sombra 1x4<br>Ej.Gral. 10'                 | Cal. 15'<br>Carr.Res.Veloc.<br>4x5x100M<br>Ej.Abd.y cue-<br>llo 5'<br>Ej.Gral. 5' | Cal. 15'<br>Carr.Veloc.<br>4x10<br>4x20<br>4x30<br>4x50<br>4x50<br>4x60<br>Mandarria 2x2<br>Sombra 2x4<br>Ej.Gral.10' | Cal. 15'<br>Carr.Res.6 Km<br>Mandarria 2x2<br>Sombra 2x4<br>Ej.Gral. 5' | Cal. 15'<br>Carr. Res.Veloc.<br>2x1000 m<br>Ejercicios de<br>mano 3'<br>Ej.Gral.5'       | Cal. 15'<br>Carr.Cont.8Km<br>Mandarria 2x2<br>Sombra 1x4<br>Ej.Gral.5'                   | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O |
| T A R D E                                                                                | T A R L E                                                                         | T A R D E                                                                                                             | T A R D E                                                               | T A R D E                                                                                | T A R D E                                                                                | T A R D E                            |
| Cal. 15'<br>Esc.Box. 25'<br>Esc.Comb.7x4<br>Aparato 3x4<br>Sombra 1x4<br><br>Ej.Gral.10' | Cal. 15'<br>Circuito de 8<br>estaciones<br>Ej.Elast.5'<br>Carr.suave 800<br>M     | Cal. 15'<br>Esc.Box. 25'<br>Esc.Comb.7x4<br>Aparato 3x4<br>Sombra 1x4<br><br>Ej.Gral.10'                              | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O                                    | Cal. 15'<br>Esc.Box. 25'<br>Esc.Comb.7x4<br>Aparato 3x4<br>Sombra 1x4<br><br>Ej.Gral.10' | Cal. 15'<br>Esc.Box. 25'<br>Esc.Comb.7x4<br>Aparato 3x4<br>Sombra 1x4<br><br>Ej.Gral.10' | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O |



SEMANA DEL.....AL/.....

(11)

| L U N E S                                                                            | M A R T E S                                                             | MIERCOLES                                                                             | J U E V E S                                                                                                         | V I E R N E S                                                                         | S A B A D O                                                                           | D O M I N G O                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Cal. 15'<br>Carr.Cont.8Km<br>Mandarria 4'<br>Sombra 2x4<br>Ej.Gral. 10'              | Cal. 15'<br>Carr.Res. 6Km<br>Sombra 2x4<br>Ej.Gral. 5'                  | Cal. 15'<br>Carr.Res.Veloc.<br>5x5x100<br>Mandarria 3'<br>Sombra 2x4<br>Ej.Gral. 10'  | Cal. 15'<br>Carr.Veloc.<br>5x10<br>5x20<br>5x30<br>5x40<br>5x50<br>5x60<br>Mandarria 3'<br>Sombra 2x4<br>Ej.Gral.5' | Cal. 15'<br>Carr.Res.Veloc<br>2x100 m<br>Ej.en pareja<br>5'<br>Ej.Gral. 10'           | Cal. 15'<br>Carr.Cont.8Km<br>Mandarria 3'<br>Sombra 2x4<br>Ej.Gral. 10'               | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O |
| T A R D E                                                                            | T A R D E                                                               | T A R D E                                                                             | T A R D E                                                                                                           | T A R D E                                                                             | T A R D E                                                                             | T A R D E                            |
| Cal. 15'<br>Esc.Box. 25'<br>Esc.Comb.7x4<br>Aparato 3x4<br>Sombra 1x4<br>Ej.Gral.10' | Cal. 15'<br>Circuito de 8<br>estaciones<br>Ej.Elast.3'<br>Carr.Mod.800M | Cal. 15'<br>Esc.Box. 25'<br>Esc.Comb.7x3<br>Aparato 3x4<br>Sombra 1x4<br>Ej.Gral. 10' | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O                                                                                | Cal. 15'<br>Esc.Box. 25'<br>Esc.Comb.7x4<br>Aparato 3x4<br>Sombra 1x4<br>Ej.Gral. 10' | Cal. 15'<br>Esc.Box. 25'<br>Esc.Comb.7x4<br>Aparato 3x4<br>Sombra 1x4<br>Ej.Gral. 10' | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O |



SEMANA DEL .....AL.....

(12)

| L U N E S                                                                                        | M A R T E S                                                              | MIERCOLES                                                                                         | J U E V E S                                                                  | V I E R N E S                                                                                                             | S A B A D O                                                                                        | DOMINGO                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Cal. 15'<br>Carr.Cont.9Km<br>Mandarria 2x2<br>Sombra 2x4<br>Ej.Gral.10'                          | Cal. 15'<br>Carr.Res. 7Km<br>Ej.Pareja<br>Sombra 1x3 1/2<br>Ej.Gral. 10' | Cal. 15'<br>Carr.Res.Veloc<br>5x5x100 M<br>Mandarria 2x2<br>Sombra 2x3 1/2<br>Ej.Gral.10'         | Cal. 15'<br>Carr.Res. 7 Km<br>Mandarria 2x2<br>Sombra 2x3 1/2<br>Ej.Gral.10' | Cal. 15'<br>Carr.Veloc.<br>5x10<br>5x20<br>5x30<br>5x40<br>5x50<br>5x60<br>Mandarria 2x2<br>Sombra 1x3 1/2<br>Ej.Gral.10' | Cal. 15'<br>Carr.Cont.9Km<br>Mandarria 2x2<br>Sombra 1x3 1/2<br>Ej.Gral. 10'                       | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O |
| T A R D E                                                                                        | T A R D E                                                                | T A R D E                                                                                         | T A R D E                                                                    | T A R D E                                                                                                                 | T A R D E                                                                                          | T A R D E                            |
| Cal. 15'<br>Esc.Bo. 25'<br>Esc.Comb.8x3 1/2<br>Aparato 3x3 1/2<br>Sombra 1x3 1/2<br>Ej.Gral. 10' | Cal. 15'<br>Circuito de 8<br>estaciones<br>Ej.Elast.3'<br>Carr.Mod.1000M | Cal. 15'<br>Esc.Box. 25'<br>Esc.Comb.8x3 1/2<br>Aparato 3x3 1/2<br>Sombra 1x3 1/2<br>Ej.Gral. 10' | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O                                         | Cal. 15'<br>Esc. Box.25'<br>Esc.Comb.8x3 1/2<br>Aparato 3x3 1/2<br>Sombra 1x3 1/2<br>Ej.Gral.10'                          | Cal. 15'<br>Esc. Box. 25'<br>Esc.Comb.8x3 1/2<br>Aparato 3x3 1/2<br>Sombra 1x3 1/2<br>Ej.Gral. 10' | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O |

FOLIO No. 16



SEMANA DEL ..... AL.....

(13)

| L U N E S                                                                                                                                                                 | M A R T E S                                                             | MIERCOLES                                                                                                                                         | J U E V E S                                                                                                       | V I E R N E S                                                                                                      | S A B A D O                                                                                                       | D O M I N G O                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Cal. 15'<br>Carr.Res.7Km<br>Mandarria 3'<br>Sombra 2x3 <sup>1</sup> / <sub>2</sub><br>Ej.Gral. 10'                                                                        | Cal. 15'<br>Carr.Res.Veloc<br>2x100 m<br>Ej.pareja 5'<br>Ej.Gral.10'    | Cal. 15'<br>Carr.Veloc.<br>5x10<br>5x20<br>5x30<br>5x40<br>5x50<br>5x60<br>Mandarria 3'<br>Sombra 2x3 <sup>1</sup> / <sub>2</sub><br>Ej.Gral. 10' | Cal. 15'<br>Carr.Res.Veloc.<br>5x5x100m<br>Mandarria 3'<br>Sombra 2x3 <sup>1</sup> / <sub>2</sub><br>Ej.Gral. 10' | Cal. 15'<br>Carr.Veloc.<br>5x10<br>5x20<br>5x30<br>5x40<br>5x50<br>5x60<br><br>Ej.Abd.cuello<br>5'<br>Ej.Gral. 10' | Cal. 15'<br>Carr.Res.7Km<br>Sombra 2x3<br>Ej.Gral.10'                                                             | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O |
| T A R D E                                                                                                                                                                 | T A R D E                                                               | T A R D E                                                                                                                                         | T A R D E                                                                                                         | T A R D E                                                                                                          | T A R D E                                                                                                         | T A R D E                            |
| Cal. 15'<br>Esc.Box. 25'<br>Esc.Comb.8x3 <sup>1</sup> / <sub>2</sub><br>Aparato 3x3 <sup>1</sup> / <sub>2</sub><br>Sombra 1x3 <sup>1</sup> / <sub>2</sub><br>Ej.Gral. 10' | Cal. 15'<br>Circuito de 8<br>estaciones<br>Ej.Elast.3'<br>arr.Mod.1000M | Cal. 15'<br>Esc.Box. 25'<br>Esc.Comb.8x3<br>Aparato 3x3<br>Sombra 1x3<br>Ej.Gral. 10'                                                             | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O                                                                              | Cal. 15'<br>Esc.Box. 25'<br>Esc.Comb.8x3 <sup>1</sup> / <sub>2</sub><br>Aparato 3x3<br>Sombra 1x3<br>Ej.Gral. 10'  | Cal. 15'<br>Esc.Box. 25'<br>Esc.Comb.8x3 <sup>1</sup> / <sub>2</sub><br>Aparato 3x3<br>Sombra 1x3<br>Ej.Gral. 10' | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O |



SEMANA DEL .....AL.....

(14)

| L U N E S                                                                                                                     | M A R T E S                                                              | MIERCOLES                                                                                                                        | J U E V E S                                                           | V I E R N E S                                                                                                                  | S A B A D O                                                                                        | DOMINGO                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Cal. 15'<br>Carr.Res. 8Km<br>Mandarria 4'<br>Sombra 2x3<br>Ej.Gral.10'                                                        | Cal. 15'<br>Carr.Res.Veloc<br>2x1000m<br>Ej.Pareja 5'<br>Ej.Gral.10'     | Cal. 15'<br>Carr.Velocidad<br>6x10<br>6x20<br>6x30<br>6x40<br>6x50<br>6x60<br>Ej.Abd.y cuello<br>5'<br>Sombra 2x3<br>Ej.Gral.10' | Cal. 15'<br>Carr. es.8Km<br>andarria 4'<br>Sombra 2x3<br>Ej.Gral. 10' | Cal. 15'<br>Carr.Res.Veloc<br>6x5x100 M<br>Mandarria 4'<br>Sombra 2x2<br>Ej.Gral.10'                                           | Cal. 15'<br>Carr.Res.8Km<br>Mandarria 4'<br>Sombra 2x3<br>Ej.Gral.10'                              | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O |
| T A R D E                                                                                                                     | T A R D E                                                                | T A R D E                                                                                                                        | T A R D E                                                             | T A R D E                                                                                                                      | T A R D E                                                                                          | T A R D E                            |
| Cal. 15'<br>Esc.Box. 30'<br>Esc.Comb.9x3 <sup>1</sup> / <sub>2</sub><br>Aparato 3x3<br>Sombra 2x3<br>Suiza 1x3<br>Ej.Gral.10' | Cal. 15'<br>Circuito de 8<br>estaciones<br>Ej.Elast.3'<br>Carr.Mod.100CM | Cal. 15'<br>Esc.Box. 30'<br>Esc.Comb.9x3 <sup>1</sup> / <sub>2</sub><br>Aparato 3x3<br>Sombra 2x3<br>Suiza 1x3<br>Ej.Gral. 10'   | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O                                  | Cal. 15'<br>Esc.Box. 30'<br>Esc.Comb.9x3 <sup>1</sup> / <sub>2</sub><br>Aparato 3x3<br>Sombra 2x3<br>Suiza 1x3<br>Ej.Gral. 10' | Cal. 15'<br>Esc.Box. 30'<br>Esc.Comb.9x1<br>Aparato 3x1<br>Sombra 2x1<br>Suiza 1x3'<br>Ej.Gral.10' | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O |



SEMANA DEL .....AL.....

(15)

| L U N E S                                                                                              | M A R T E S                                                                                             | M I E R C O L E S                                                                                          | J U E V E S                                                             | V I E R N E S                                                                                                            | S A B A D O                                                                              | D O M I N G O                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Cal. 15'<br>Carr. es. 8Km<br>Mandarria 3'<br>Sombra 2x3<br>Ej. Gral. 10'                               | Cal. 15'<br>Carr. veloc.<br>6x10<br>6x20<br>6x30<br>6x40<br>6x50<br>6x60<br>Sombra 2x3<br>Ej. Gral. 10' | Cal. 15'<br>Carr. es. Veloc.<br>6x5x100M<br>Mandarria 3'<br>Sombra 2x3<br>Ej. Gral. 5'                     | Cal. 15'<br>Carr. es. 8Km<br>Mandarria 3'<br>Sombra 2x3<br>Ej. Gral. 5' | Cal. 15'<br>Carr. Veloc.<br>6x10<br>6x20<br>6x30<br>6x40<br>6x50<br>6x60<br>Ej. Pareja 3'<br>Sombra 2x3<br>Ej. Gral. 10' | Cal. 15'<br>Carr. es. Veloc.<br>2x1000 M<br>Mandarria 3'<br>Sombra 2x3<br>Ej. Gral. 10'  | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O |
| T A R D E                                                                                              | T A R D E                                                                                               | T A R D E                                                                                                  | T A R D E                                                               | T A R D E                                                                                                                | T A R D E                                                                                | T A R D E                            |
| Cal. 15'<br>Esc. Box. 30'<br>Esc. Comb. 9x2<br>Aparato 3x2<br>Sombra 2x2<br>Suiza 1x2<br>Ej. Gral. 10' | Cal. 15'<br>Circuito de 8<br>estaciones<br>Ej. eñast 3'<br>Carr. Mod. 100CM                             | Cal. 15'<br>Esc. Box. 30'<br>Esc. Comb. 9x3 1/2<br>Aparato 3x3<br>Sombra 2x3<br>Suiza 1x3<br>Ej. Gral. 10' | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O                                    | Cal. 15'<br>Esc. Box. 30'<br>Esc. Comb. 9x1<br>Aparato 3x1<br>Sombra 2x1<br>Suiza 1x3<br>Ej. Gral. 10'                   | Cal. 15'<br>Sparring. 3x3 1/2<br>Aparato 3x3<br>Sombra 2x3<br>Suiza 1x3<br>Ej. Gral. 10' | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O |



| L U N E S                                                                                     | M A R T E S                                                                  | MIERCOLES                                                                                     | J U E V E S                                                                                                            | V I E R N E S                                                                             | S A B A D O                                                                                            | D O M I N G O                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Cal. 15'<br>Carr. Res. 7Km<br>Mandarria 2'<br>Sombra 1x3<br>Ej. Gral. 10'                     | Cal. 15'<br>Carr. Res. Veloc<br>4x5x100 M<br>Sombra 1x3<br>Ej. Gral. 10'     | Cal. 15'<br>Carr. Res. 7Km<br>Mandarria 2'<br>Sombra 1x3<br>Ej. Gral. 10'                     | Cal. 15'<br>Carr. Veloc.<br>5x10<br>5x20<br>5x30<br>5x40<br>5x50<br>5x60<br>Mandarria 2'<br>Sombra 1x3<br>Ej. Gral. 5' | Cal. 15'<br>Carr. Res. Veloc.<br>2x100M<br>Ej. Bareja 3'<br>Sombra 1x3                    | Cal. 15'<br>Carr. Veloc.<br>5x10<br>5x20<br>5x30<br>5x40<br>5x50<br>5x60<br>Sombra 1x2<br>Ej. Gral. 5' | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O |
| T A R D E                                                                                     | T A R D E                                                                    | T A R D E                                                                                     | T A R D E                                                                                                              | T A R D E                                                                                 | T A R D E                                                                                              | T A R D E                            |
| Cal. 15'<br>Esc. Box. 20'<br>Esc. Comb. 7x3 1/2<br>Aparato 3x3<br>Sombra 1x3<br>Ej. Gral. 10' | Cal. 15'<br>Circuito de 8<br>estaciones<br>Ej. Elast. 3'<br>Carr. Mod. 1000I | Cal. 15'<br>Esc. Box. 20'<br>Esc. Comb. 7x3 1/2<br>Aparato 3x3<br>Sombra 1x3<br>Ej. Gral. 10' | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O                                                                                   | Cal. 15'<br>Esc. Box. 20'<br>Esc. Comb. 7x3<br>Aparato 3x3<br>Sombra 1x3<br>Ej. Gral. 10' | Cal. 15'<br>Sparring 3x3<br>Aparato 3x3<br>Sombra 2x3<br>Suiza 1x3<br>Ej. Gral. 10'                    | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O |



| L U N E S                                                                | M A R T E S                                                              | MIERCOLES                                                                                                 | J U E V E S                                             | V I E R N E S                                                            | S A B A D O                                                                                               | D O M I N G O                        |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Cal. 15'<br>Carr. Res. 6Km<br><br>Sombra 2x3<br>Ej. Gral. 5'             | Cal. 15'<br>Carr. Res. Veloc.<br>4x5x100 M<br>sombra 2x3<br>Ej. Gral. 5' | Cal. 15'<br>Carr. Velocidad<br>4x10<br>4x20<br>4x30<br>4x40<br>4x50<br>4x60<br>Sombra 2x3<br>Ej. Gral. 5' | Cal. 15'<br>Carr. Res. 6Km<br>Sombra 2x3<br>Ej. Gral 5' | Cal. 15'<br>Carr. Res. Veloc.<br>2x1000 M<br>Sombra 2x3<br>Ej. Gral. 5'  | Cal. 15'<br>Carr. Velocidad<br>4x10<br>4x20<br>4x30<br>4x40<br>4x50<br>4x60<br>Sombra 1x3<br>Ej. Gral. 5' | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O |
| T A R D E                                                                | T A R D E                                                                | T A R D E                                                                                                 | T A R D E                                               | T A R D E                                                                | T A R D E                                                                                                 | T A R D E                            |
| Cal. 15'<br>Esc. Box. 10'<br>Esc. Comb. 5x3<br>Aparato 3x3<br>Sombra 2x3 | Cal. 15'<br>Esparring 3x3<br>Aparato 3x3<br>Sombra 2x3<br>Suiza 1x3      | Cal. 15'<br>Esc. Box. 10'<br>Esc. Comb. 5x3<br>Aparato 3x3<br>Sombra 2x3                                  | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O                    | Cal. 15'<br>Esc. Box. 10'<br>Esc. Comb. 5x3<br>Aparato 3x3<br>Sombra 2x3 | Cal. 15'<br>Sparring 3x1<br>Aparato 3x1<br>Sombra 3x1<br>Ej. Gral. 5'                                     | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O |



| L U N E S                                                                                                                      | M A R T E S                                                                                               | M I E R C O L E S                                                                                                           | J U E V E S                                                                                                                           | V I E R N E S                                                                                                          | S A B A D O                                                                                               | D O M I N G O                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Cal. 15'<br>Carr. Res. Veloc<br>3x5x100 M<br>Aparato Intern<br>máxima 5x1 con<br>30" de descanso<br>Sombra 1x2<br>Ej. Gral. 5' | Cal. 15'<br>Carr. Velocidad<br>3x10<br>3x20<br>3x30<br>3x40<br>3x50<br>3x60<br>Sombra 1x3<br>Ej. Gral. 5' | Cal. 15'<br>Carr. Res. Veloc<br>3x5x100 M<br>Aparato Intens<br>máxima 5x1 con<br>30" descanso<br>Sombra 1x3<br>Ej. Gral. 5' | Cal. 15'<br>Carr. Velocidad<br>3x10<br>3x20<br>3x30<br>Aparato Intens<br>máxima 5x1 con<br>30" descanso<br>Sombra 1x3<br>Ej. Gral. 5' | Cal. 15'<br>Carr. Res. Veloc<br>2x1000 M<br>Apa. Int. Max.<br>5x1 con 30" de<br>descanso<br>Sombra 1x3<br>Ej. Gral. 5' | Cal. 15'<br>Carr. Velocidad<br>3x10<br>3x20<br>3x30<br>3x40<br>3x50<br>3x60<br>Sombra 1x3<br>Ej. Gral. 5' | Cal. D 15'<br>Carr. RES. Veloc<br>3x5x100 M<br>Sombra 1x3<br>Ej. Gral. 5' |
| T A R D E                                                                                                                      | T A R D E                                                                                                 | T A R D E                                                                                                                   | T A R D E                                                                                                                             | T A R D E                                                                                                              | T A R D E                                                                                                 | T A R D E                                                                 |
| Cal. 15'<br>Esc. Comb. 3x3<br>Aparato 3x3<br>Sombra 2x3<br>Ej. Gral. 10'                                                       | Cal. 15'<br>Sparring 3x3<br>Aparato 3x3<br>Sombra 1x3<br>Ej. Gral. 10'                                    | Cal. 15'<br>Esc. Comb. 3x3<br>Aparato 3x3<br>Sombra 2x3<br>Ej. Gral. 10'                                                    | D<br>E<br>S<br>C<br>A<br>N<br>S<br>O                                                                                                  | Cal. 15'<br>Esc. Comb. 3x3<br>Aparato 3x3<br>Sombra 2x3<br>Ej. Gral. 5'                                                | Cal. 15'<br>Sparring 3x2<br>Aparato 3x3<br>Sombra 1x2<br>Ej. Gral. 5'                                     | Cal. 15'<br>Esc. Comb. 3x3<br>Aparato 3x3<br>Sombra 1x3<br>Ej. Gral. 5'   |