

# PROGRAMA ALTO RENDIMIENTO LUD

# LEVANTE UD



Hora	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8:45 - 9:00	LLEGADA			
9:00 - 10:30	PREVENTIVO + (GYM / SESIÓN AERÓBICO + BALÓN)			
10:30 - 11:00	ALMUERZO (FRUTA)			
11:00 - 12:30	PREVENTIVO + (GYM / SESIÓN AERÓBICO + BALÓN)			
12:30 - 13:00	VUELTA A LA CALMA + DESCARGA			
13:00 - 13:15	RECOGIDA			