



## Planificación Septiembre 2022

### Remo Fijo

Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23	Sábado 24	Domingo 25
<b>18:45h a 21:15h (Hangar)</b> Carrera suave + Sesión de Ergo + Estiramientos	<b>Descanso</b>	<b>Descanso</b>	<b>18:45h a 20:30h (Club)</b> Carrera suave + Circuito de ejercicios + Estiramientos	<b>Descanso</b>	<b>Mañana</b> (9h a 12h) Remo 80' a 90' Entreno de Agua	<b>Descanso</b>

Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30	Sábado 1	Domingo 2
<b>18:45h a 21:15h (Hangar)</b> Carrera suave + Sesión de Ergo + Estiramientos	<b>Descanso</b>	<b>Descanso</b>	<b>18:45h a 20:30h (Club)</b> Carrera suave + Circuito de ejercicios + Estiramientos	<b>Descanso</b>	<b>Mañana</b> (9h a 12h) Remo 80' a 90' Entreno de Agua	<b>Descanso</b>

Registre d' Entitats Esportives núm: 48 – CIF: G-43016161

