



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO ZONA ULTIMATE O.C.R.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES		SÁBADO	DOMINGO
6:30	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	8:30	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.
7:30	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	9:30	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.
8:30	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	10:30	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.
9:30	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	11:30	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.
10:30	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	12:30	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.
11:30	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	13:30	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.
12:30	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.			
13:30	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.			
14:30	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.			
15:30	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.			
16:30	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.			
17:30	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.			
18:30		ULTIMATE O.C.R.		ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.			
19:30	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.			
20:30	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.			
21:30	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.	ULTIMATE O.C.R.			