



SEMANA	28/09 AL 04/10	05 AL 11/10	12 AL 18/10	19 AL 25/10	26/10 AL 01/11	02 AL 08/11	09 AL 15/11	16 AL 22/11	23 AL 29/11	30/11 AL 06/12	07 AL 13/12	14 AL 20/12	
LUNES	CHARLAS 45min - 60 min Luis Mariño	Entrenamiento y Acondicionamiento Físico para Excursionistas Carlos Colmenares y Karini Torres	Vestuario y Equipos Jose D. Santana	Carpas y Morrales Jose L. Ortegaño	Nutrición e Hidratación en Baja y Media Montaña Issa Rico	Gestión de Riesgo en Actividades al Aire Libre Pablo Borjas	Primeros Auxilios En Montaña Gilbert Gonzales (GRC)	Nociones de Orientación en la Montaña Reinaldo Landaeta	Patologías de Alta Montaña Gabriella Grunert	Legislación de Parques en Venezuela Laura Niederjaufer Relación del Montañista con las Comunidades Locales Jorge Mercado	Logística de Excursiones de Baja y Media Montaña Simon Parra Logística Salida Final: CByMM 2015 Ivan Marcano	SALIDA FINAL CByMM 2015: RETO DE LAS 2 LAGUNAS	
		1/2 UCV 2 BOMBEROS CAMBIOS DE RITMO: ARQUITECTURA 1 SPRINT	1 UCV 3 BOMBEROS CAMBIOS DE RITMO: CIENCIAS 2 SPRINT	1/2 UCV 4 BOMBEROS CAMBIOS DE RITMO: ARQUITECTURAx2 3 SPRINT	DIAGNOSTICO DE CONDICIONES (CHEQUEO FISICO 1/2 CURSO) CARRERA DE RELEVO	1 UCV 4 BOMBEROS CAMBIOS DE RITMO CIENCIAS + ARQx2 3 SPRINT	1 UCV CAMBIOS DE RITMO 100x200x4 1 GRADA TROTANDO (2) CARRERA DE RELEVO	1/2 UCV CAMBIOS DE RITMO 100x200x5 1 GRADA TROTANDO (1-2) 3 SPRINT	1/2 UCV CAMBIOS DE RITMO 100x200x6 1 GRADA TROTANDO (1-1-2) CARRERA DE RELEVO	DIAGNOSTICO DE CONDICIONES (CHEQUEO FISICO PRE EXCURSIÓN)	PRESENTACIONES DEPORTIVAS CEU - RELATOS DE EXPEDICIÓN / ORGANIZACIÓN DE LOGISTICA. SALIDA FINAL.		
MARTES - MIERCOLES	DESARROLLO DE POTENCIA Y VELOCIDAD- RESISTENCIA DIAGNOSTICO DE CONDICIONES INICIALES	1/2 UCV	1 UCV + 2 SIERRAS	1 +1/2 UCV / 2 SIERRAS	1 UCV / 5 SIERRAS	2 UCV	1 +1/2 UCV	1 UCV	1 UCV	1/2 UCV	1/2 UCV		PRESENTACIONES DEPORTIVAS CEU - RELATOS DE EXPEDICIÓN / ORGANIZACIÓN DE LOGISTICA. SALIDA FINAL.
		1/2 GRADA CAMINANDO	3/4 GRADA CAMINANDO	1/2 GRADA TROTANDO	1/2 GRADA TROTANDO	1/2 GRADA TROTANDO (2)	3/4 GRADA TROTANDO (1-2)	1 UCV	1 UCV	1/2 UCV	1/2 UCV		
		SERIES DE PLIOMETRICOS: TRABAJO POR REPETICIONES. CORRECCIÓN DE POSTURAS.			CIRCUITO DE FORTALECIMIENTO (CARDIO): DESARROLLO MUSCULAR Y TONIFICACIÓN.			POSICIONES SOSTENIDAS: TONIFICACIÓN Y EQUILIBRIO.					
JUEVES VIERNES	DESARROLLO DE RESISTENCIA MUSCULAR Y FORTALECIMIENTO INTEGRAL	2 SERIES: 30" / 10 REP	3 SERIES: 30" / 10 REP.	3 SERIES: 45" / 15 REP	3 SERIES: 45" / 15 REP	3 SERIES: 1' / 20 REP	3 SERIES: 45" / 15 REP	3 SERIES: 45" / 15 REP	3 SERIES: 30' / 10 REP	2 SERIES: 30" / 10 REP	2 SERIES: 30" / 10 REP		PRESENTACIONES DEPORTIVAS CEU - RELATOS DE EXPEDICIÓN / ORGANIZACIÓN DE LOGISTICA. SALIDA FINAL.
		DESCANSO		DESCANSO		DESCANSO		DESCANSO		DESCANSO			
		San Bernardino - Loma del Viento - PGP Chacaito - Loma Serrano - Sabas Nieves II - Qda. Pajaritos - Cota mil.	Club de Campo - La Fragua - IVIC - La Planicie - El triangulo - Zoológico.	Cotiza - Llano Grande - Los Venados - Pinabets - Boca de Tigre - Picacho de Galipan - Boca de Tigre - La Bandera - Papelon Loma del Viento - San Bernardino.	Sabas Nieves I y II - Loma Serrano - NoTeApures - La Silla - Pico Occidental - Lagunazo - Toma de Agua - Hotel Humboldt - Fila del Avila - Galipan.	La Julia - El Tanque - Mirador del Eden - Ruta 77 - Paraiso - Estribo Duarte - Piedra del Indio Cachimbo	Cachimbo - Piedra del Indio - Cabeza de Elefante - Roca del Diamante - Pico Oriental - La Silla - NoTeApures- El Banquito - Sabas Nieves II y I	San Bernardino - Loma del Viento - Cruz del Avila - Papelon Zamurera - Papelon - Los Pinos - Qda Avila - PGP Chacaito - Loma Serrano - Sabas Nieves 2 y 1.	La Julia - El Tanque - Mirador del Eden - Topo Dos Banderas - El Urquijo - La Encrucijada - Fila Maestra - Pico Oriental - La Silla - NoTeApures - Sabas Nieves II y I.	La Julia - El Tanque - Mirador del Edén - Dos Banderas - Topo Goering - El Urquijo - La Pradera - Anfiteatro - Pico Naiguatá - La Pradera - Topo Goering - Las Toyotas - Ruta 77 - Mirador del Eden - La Julia	Macuto - Museo de Piedras - San José de Galipan - Ruinas del Dr. Knoch - La Gruta - Boca de Tigre - Galipan.		
Peso Muerto = 1 Kg	1 Kg	1,5 kg	ACAMPADA	2 Kg	3Kg	3 Kg	4 Kg	ACAMPADA	-	-	-		
SABADO - DOMINGO	EXCURSIONES DE FIN DE SEMANA	Conservacionismo y tecnicas de reduccion de Impacto y Tratamiento de desechos Isabel Herrera	Liderazgo y Trabajo en Equipo Mauricio Somoza	Suelos y Vegetacion Circundante Rosa Marval / Alfredo Castilla	Cocina de Montaña: Equipos e Implementos Daniel Arraiz	Prueba de Condición Física # 1	Practica de Vendajes, Camillas e Inmovilización. Encargado: Luis Mariño	Prueba de Condición Física # 2	Prueba de Condición Física # 3	Prueba de Condición Física # 3	Prueba de Condición Física # 3		DESCANSO - DETALLES FINALES
		OTRAS ACTIVIDADES DURANTE LA EXCURSIÓN (DOMINGO)	Recursos, Flora y Fauna Nathaly Hernandez	Interpretación de Estrellas Clarette Terrasi									