

11 sept. 2019 9:29

## Entrenamiento para el día 19/09/19

- Calentamiento articular.

- 1 Parte:

.PN/test circuito agilidad :

-[A.Examen](#): repeticiones con tiempo.

-[A.Nuevos](#): mecanización por tramos.

.GC/Circuito funcional: Mediante unos

ejercicios asignados a estaciones

El alumno entrena de forma dinámica

Las pruebas a superar para aprobar

La oposición.

- 2 Parte:

.PN/circuito de intervalos de alto  
Rendimiento: combinación de  
Ejercicios de fuerza con series  
De resistencia.

.GC/prueba de resistencia:  
Carrera continua.

- Vuelta a la calma.