

Entrenamiento para el día 28/09/19

- Calentamiento articular.

- 1 Parte:

.Todos/Circuito funcional:

Mediante una serie de
ejercicios asignados a estaciones
El alumno entrena de forma dinámica
Las pruebas a superar para aprobar
La oposición.

- 2 Parte:

.A. próximos examen/series en pirámide:
Oscilación de distancias partiendo
De una base(400) hasta llegar a una
Límite (800) para luego descender

A la distancia base intentando bajar
El tiempo inicial.

.Resto/fartlek (carrera con cambios
De ritmo)

- Vuelta a la calma.