

29 sept. 2019 8:22

Entrenamiento para el día 01/10/19:

- calentamiento articular

-1 parte/prueba de fuerza:

.PN: 4 series de dominadas realizando el 70% del n° total de repeticiones.

.GC: 4 series de flexiones realizando el 70% del n° total de repeticiones.

-2 parte/entrenamiento potencia tren inferior:

.PN: Circuito de agilidad

Alumnos próximos a examen:
Repeticiones.

Alumnos nuevos:

Práctica por tramos para
Mecanización del circuito.

.GC: Entrenamiento velocidad
Reacción.

-3 parte/ entrenamiento-técnica de carrera:

. Opositores próximos a examen series
300 Mtrs.

.El resto Circuito Oberon.

- Vuelta a la calma.