

21 oct. 2019 10:25

## Entrenamiento para el día 24/10/19

- Calentamiento articular.

- 1 Parte:

.Todos/Circuito fuerza:

Mediante una serie de ejercicios asignados a estaciones El alumno desarrolla y fortalece la Musculatura involucrada en la Ejecución de las pruebas de la Oposición.

- 2 Parte:

. Todos/ fartlek.

- Vuelta a la calma.