

Entrenamiento para el día 04/10/19:

- 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: circuito potencia tren inferior.

-3 parte/ entrenamiento-técnica de carrera:

. Opositores próximos a examen series
800 Mtrs.

.Resto series de 100 mtrs. En cuesta

- Vuelta a la calma.