

8 nov. 2019 11:58

Entrenamiento día 9/11/19

-calentamiento articular.

-1º parte:

. Todos/Circuito Oberon: realización
De un kilómetro de distancia
Por tramos de 100mtrs a ritmo
Vivo intercalando con estaciones
Fuerza.

-2º parte:

. Todos: multisalto de gradas.

. Todos: series 40 mtrs en Sprint.

-Vuelta a la calma.