

14 oct. 2019 6:38

Entrenamiento día 15/10/19

-calentamiento articular.

-1º parte:

.Todos/Circuito fuerza: mediante una Serie de estaciones el alumno Entrena y fortalece la musculatura Involucrada en la ejecución de las Pruebas a superar para aprobar La oposición.

-2º parte:

.1 y 2 Grupo: Carrera continua.

. 3 Grupo: Carrera continua con Intervalos de descanso.

-Vuelta a la calma.