

16 oct. 2019 10:41

Entrenamiento día 17/10/19

-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 con Con cambios de ritmo.
(20 Min.)

. 3 Grupo: Carrera continua con
Intervalos de descanso.
(20 Min.)

. Todos: series 200 en cuestas.

-Vuelta a la calma.