

## Entrenamiento para el día 19/10/19

- Calentamiento articular.

- 1 Parte:

.Todos/Circuito funcional:

Mediante una serie de  
ejercicios asignados a estaciones  
El alumno entrena de forma dinámica  
Las pruebas a superar para aprobar  
La oposición.

- 2 Parte:

. Todos/ carrera continua

- Vuelta a la calma.