

Entrenamiento para el día 22/10/19

- Calentamiento articular.

- 1 Parte:

.Todos/Circuito fuerza:

Mediante una serie de ejercicios asignados a estaciones El alumno desarrolla y fortalece la Musculatura involucrada en la Ejecución de las pruebas de la Oposición.

- 2 Parte:

. PN/ circuito agilidad.

. GC/ Series cortas de velocidad lastrada
Con oposición de compañero.

- 3 Parte:

. Todos/ carrera continua.

- Vuelta a la calma.