

## Entrenamiento para el día 29/10/19

- Calentamiento.

- 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:

. 1° Grupo/ test 2.000 mtrs.

. 2° Grupo/ series 800 mtrs.

- Vuelta a la calma.