

Entrenamiento para el día 19/11/19

- 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:

. Todos/ series 400 mtrs.

- Vuelta a la calma.