

## Entrenamiento día 21/11/19

-calentamiento articular.

1° parte

.Todos/Test 2000 mtrs.

2° parte

.Todos/Circuito de fuerza mixto:

Mediante una serie de ejercicios  
Asignados a estaciones, el  
Alumno desarrolla y fortalece la  
Musculatura implicada en la ejecución  
De las pruebas a superar para aprobar  
La oposición.

-Vuelta a la calma.