

## Entrenamiento día 30/11/19

-calentamiento articular.

1° parte

.Todos/tecnica de carrera  
( escaleras / gradas )

2° parte

.Todos/Circuito Oberon:

Realización de un kilómetro de  
Distancia por tramos 100 Mtrs.  
A ritmo vivo intercalando con  
Ejercicios de fuerza.

-Vuelta a la calma.