

2 dic. 2019 15:06

# Entrenamiento para el día 05/12/19

- Calentamiento.

- 1 Parte:

. Todos/Técnica carrera:

Series 200 Mtrs.

- 2 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

- Vuelta a la calma.