

## Entrenamiento para el día 12/12/19

- 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/ Técnica de carrera:

Series en escalera descendente;  
Partiendo de una distancia base  
(400mtrs.) Se descenderá de forma  
Progresiva hasta los (100mtrs.)

- Vuelta a la calma.