

Entrenamiento para el día 17/12/19

- 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:

1Grupo: Series de 400 mtrs. En cuesta.

2Grupo: Series de 200 mtrs. En cuesta.

- Vuelta a la calma.