

## Entrenamiento para el día 21/01/20

- 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

.GC:

Progresión lastrada con oposición  
De compañero.

.PN:

Circuito de agilidad.

- Vuelta a la calma.