

16 ene. 2020 22:40

## Entrenamiento día 25/01/20

-calentamiento articular.

### 1° parte

Circuito oberon: Recorrer la distancia de 1KM. por tramos de 100 MTRS. A ritmo vivo intercalando con pruebas de fuerza.

### 2° parte

Todos: carrera continua.

-Vuelta a la calma.