

7 feb. 2020 11:36

Entrenamiento día 08/02/20

-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.