

12 feb. 2020 12:23

Entrenamiento para el día 17/02/20

- Calentamiento.

- 1° Parte

.Todos/Circuito funcional:

Mediante una serie de estaciones el alumno practica de forma dinámica las pruebas de la Oposición.

2° Parte

.Todos/Técnica de carrera:

- Carrera continua.

- Vuelta a la calma.