

10 feb. 2020 10:49

## Entrenamiento para el día 20/02/20:

- calentamiento articular

-1 parte : TÉCNICA DE CARRERA

.Todos: series de velocidad

2 x (5 x 200mtrs.)

-2 parte : POTENCIA TREN INFERIOR/  
ENDURECIMIENTO SECCIÓN  
MEDIA

.PN: Circuito de agilidad:  
Práctica por tramos para  
Mecanización del circuito.

.GC: Tabla abdominales.

### -3 parte : ENTRENAMIENTO FUERZA

.PN: 4 series de dominadas realizando el  
70% del n° total de repeticiones.

.GC: 4 series de flexiones realizando el  
70% del n° total de repeticiones.

- Vuelta a la calma.

