

26 feb. 2020 9:26

Entrenamiento para el día 27/02/20:

- calentamiento articular

-1 parte : TÉCNICA DE CARRERA

.PN: Test 1000 mtrs.

.GC: Test 2000 mtrs.

-2 parte : POTENCIA TREN INFERIOR

.PN: Test Circuito de agilidad

.GC: Test 60 mtrs.

-3 parte : ENTRENAMIENTO FUERZA

.PN: Test dominadas.

.GC: Test flexiones

- Vuelta a la calma.