

Entrenamiento para el día 29/02/20

- Calentamiento.

- 1° Parte

.Todos/Circuito fuerza:

Mediante una serie de ejercicios asignados a estaciones El alumno desarrolla y fortalece la Musculatura involucrada en la Ejecución de las pruebas de la Oposición.

- 2° Parte

.Todos/Técnica de carrera.

10 x 50 Mtrs. cuestas

- Vuelta a la calma.