

2 feb. 2020 19:16

Entrenamiento para el día 04/02/20:

- calentamiento articular

-1 parte : TÉCNICA DE CARRERA

.Todos:

4 x 50 mtrs(progresivos)

2 x series pirámide: se parte de una
Distancia base (100mtrs.) Hasta
Llegar a una tope (200mtrs.)
Para Luego descender de nuevo
Hasta la distancia base
Intentando bajar tiempo.

-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.