

28 feb. 2020 8:44

Entrenamiento para el día 07/03/20

- 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.

Carrera continua.

- Vuelta a la calma.