

2 mar. 2020 7:27

## Entrenamiento para el día 10/03/20

- Calentamiento.

- 1° Parte

.Todos/Circuito funcional:

Mediante una serie de estaciones el alumno practica de forma dinámica las pruebas de la Oposición.

2° Parte

.Todos/Técnica de carrera:

- Fartlek.

- Vuelta a la calma.