

4 mar. 2020 9:27

Entrenamiento para el día 12/03/20:

- calentamiento articular

-1 parte : TÉCNICA DE CARRERA

.Todos: series de velocidad

2 x(10 x 200 mtrs.)

-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.

