

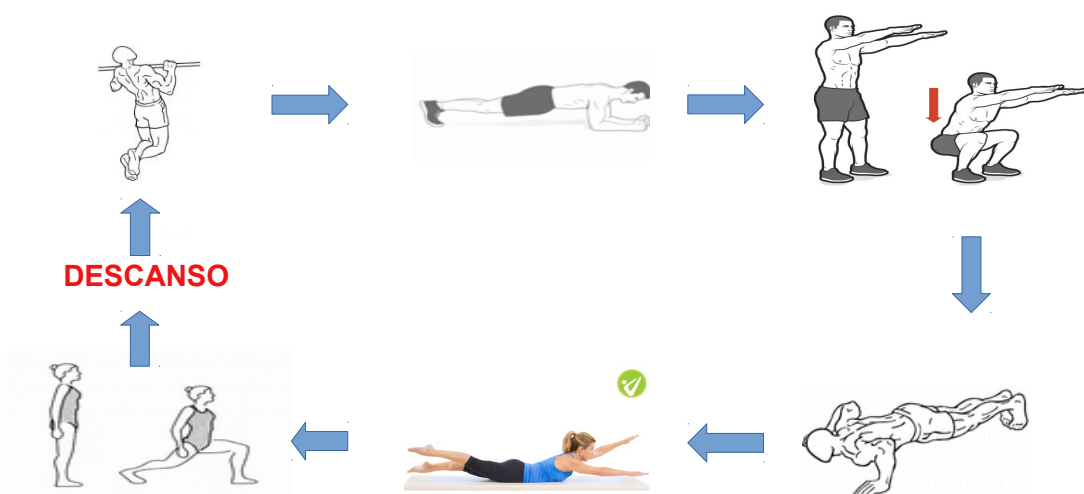
PROGRAMA ENTRENAMIENTO / DÍA 04-06-2020



ENTRENAMIENTO DÍA 1

- **Calentamiento articular** (5/10 min.): Mediante una serie de movimientos Rotatorios el alumno activa la musculatura y articulaciones para el inicio de la sesión.
- **CIRCUITO DE FUERZA:** (25/30 min.): El alumno deberá de realizar un circuito compuesto por una serie de estaciones en las cuales **durante 60 segundos tendrá que hacer el número máximo de repeticiones del ejercicio en cuestión que se asigne a dicha estación.** Dispondrá de otros **60 s. De recuperación** para el cambio de estación y entre la finalización de un recorrido completo del circuito y comienzo de otro tendrá **120 segundos de descanso:**

6 estaciones por cada circuito específico oposición.



PROGRAMA ENTRENAMIENTO /DÍA 04-06-2020



- **Técnica de carrera** (25 - 40 min.): El alumno realizara de 25 a 40 Minutos de carrera continua, bien de forma seguida o por intervalos de trabajo de trote continuo con periodos de descanso entre medias, para recuperar la forma de manera paulatina después de meses de inactividad en el entrenamiento de la prueba de resistencia.

El entrenador correspondiente determinara el tipo y modo de entrenamiento según la forma física actual del alumno.



Vuelta a la calma (5/10min). El alumno realizara una serie de estiramientos enfocados a la relajación de la musculatura.

www.inopol.es