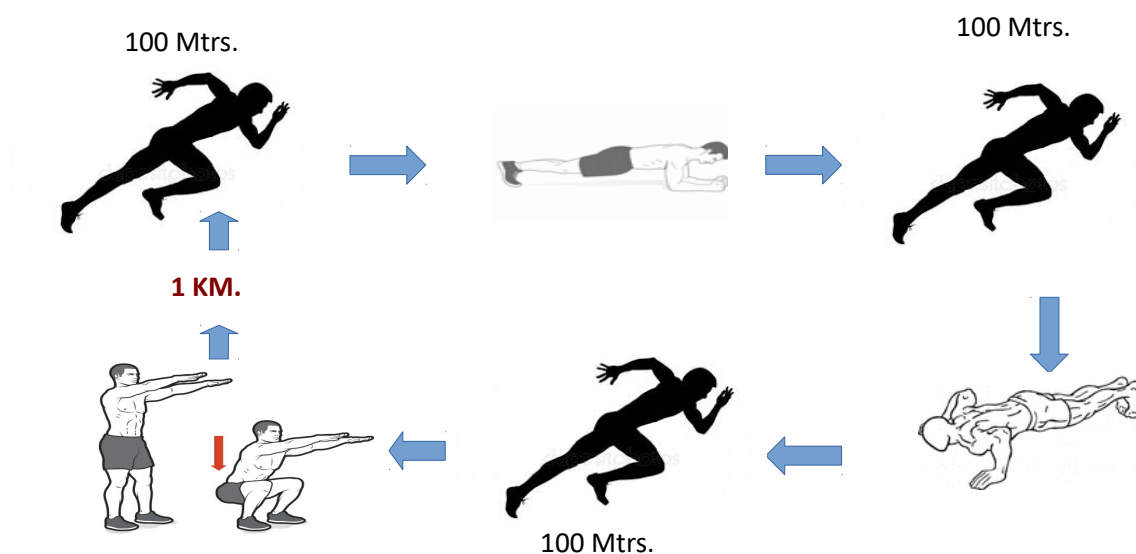


PROGRAMA ENTRENAMIENTO / DÍA 11-07-2020



- **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 OBERÓN** (25/30 min.): El alumno deberá de realizar el recorrido de 1 km por tramos de 100 Mtrs. A ritmo vivo intercalando con pruebas de fuerza. Se recupera realizando 1.000 Mtrs. Lisos, para realizar de nuevo el Km. por tramos de 100 Mtrs, intercalndo con las pruebas de fuerza.



**DOS VUELTAS AL CIRCUITO RECUPERANDO ENTRE UNO Y OTRO
REALIZANDO 1.000 Mtrs LISOS.**

PROGRAMA ENTRENAMIENTO / DÍA 11-07-2020



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

www.inopol.es