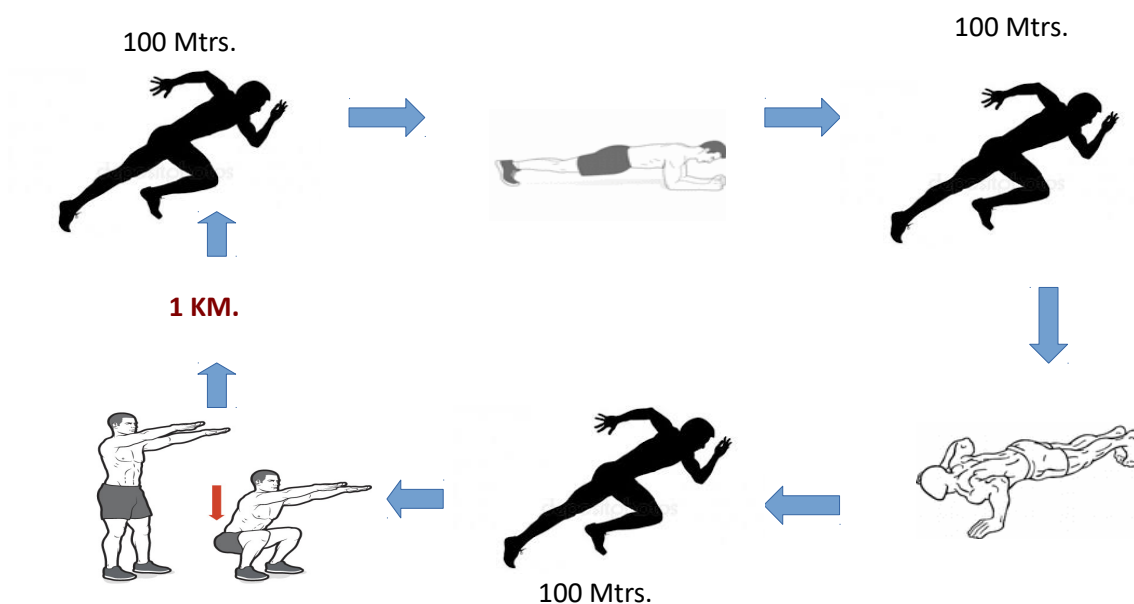


PROGRAMA ENTRENAMIENTO / DÍA 12-12-2020



- **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 12-12-2020



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

www.inopol.es