

ENTRENAMIENTO CNP MASCULINO.

LUNES -

CARRERA CONTINUA 25 -30 MINUTOS SEGUIDOS.

EJERCICIOS ESPECÍFICOS DE DOMINADAS.

MARTES -

CALENTAMIENTO Y TÉCNICA DE CARRERA Y PROGRESIVOS.

800 METROS, A 22/21 SEGUNDOS 100. RECUPERACIÓN COMPLETA

1000 METROS, A 22/21 SEGUNDOS 100. RECUPERACIÓN COMPLETA.

800 METROS, A 22/21 SEGUNDOS 100. RECUPERACIÓN COMPLETA.

ESTIRAMIENTO

MIÉRCOLES -

CALENTAMIENTO TREN SUPERIOR.

EJERCICIOS ESPECÍFICOS DE DOMINADAS.

JUEVES -

CALENTAMIENTO Y TÉCNICA DE CARRERA Y PROGRESIVOS.

5 X 600 METROS A 22/21. RECUPERACIÓN UN MINUTO

VIERNES -

CARRERA CONTINUA 25 -30 MINUTOS SEGUIDOS.

EJERCICIOS ESPECÍFICOS DEL CIRCUITO.

- **ENTRENAMIENTO DEL CIRCUITO.**
 - MONTAMOS EL CIRCUITO Y REALIZAMOS DE 5 A 10 VECES TODOS LOS EJERCICIOS ESPECÍFICOS QUE YA SABEMOS.
 - MINI CIRCUITO.
 - DOBLE VALLA.
 - ESTIRAMIENTOS TREN INFERIOR (GEMELOS, CUADRICEPS, ISQUIO, SOAP, GLÚTEO Y ABDUCTORES).