



SESIÓN DE RESISTENCIA.

- FARLET 30 MINUTOS EN TOTAL DIVIDIDOS DE LA SIGUIENTE MANERA SIN PARAR:

5´ CARRERA CONTINUA NORMAL.

5´ 3 LENTOS - 2 RÁPIDOS.

5´ 3 LENTOS - 2 RÁPIDOS.

5´ 2 LENTOS - 3 RÁPIDOS.

5´ 3 LENTOS - 2 RÁPIDOS.

5´ 3 LENTOS - 2 RÁPIDOS.

- ESTIRAMIENTO.
- **5 PROGRESIVOS DE 50 METROS.**
- TRABAJO ESPECÍFICO DE CORE:
 - (POLLO ASADO X 2)
 - ESTIRAMIENTO ABDOMEN.

