

ENTRENAMIENTO CNP MASCULINO.

LUNES -

CARRERA CONTINUA 25 -30 MINUTOS SEGUIDOS.

EJERCICIOS ESPECÍFICOS DE DOMINADAS.

ESTIRAMIENTOS.

MARTES -

CINCO MINUTOS DE CALENTAMIENTO

FARLET 30 MINUTOS EN TOTAL DIVIDIDOS DE LA SIGUIENTE MANERA:

DOS BLOQUES DE 15 MINUTOS DIVIDIDOS DE LA SIGUIENTE MANERA:

2 LENTOS - 3 RÁPIDOS. X 3 TOTAL 15 MINUTOS.

5´ DE RECUPERACIÓN.

2 LENTOS - 3 RÁPIDOS. X 3 TOTAL 15 MINUTOS.

ESTIRAMIENTOS.

3 SERIES DE DOMINADAS POR 10 REPETICIONES RECUPERACIÓN TOTAL.

MIÉRCOLES -

CALENTAMIENTO.

EJERCICIOS ESPECÍFICOS DEL CIRCUITO.

3 SERIES DE DOMINADAS POR 10 REPETICIONES RECUPERACIÓN TOTAL.

JUEVES -

CALENTAMIENTO TÉCNICA DE CARRERA Y PROGRESIVOS.

○ SERIES:

○ 400 METROS UN MINUTO DE RECUPERACIÓN 600 METROS.

○ 5 MINUTOS DE RECUPERACIÓN.

○ 600 METROS UN MINUTO DE RECUPERACIÓN 400 METROS.

○ RITMO ADECUADO A CAPACIDAD ACTUAL DE CADA UNO

○ **3 SERIES DE DOMINADAS POR 10 REPETICIONES RECUPERACIÓN TOTAL.**

VIERNES -

CALENTAMIENTO

EJERCICIOS ESPECÍFICOS DE DOMINADAS.

CARRERA CONTINUA