

ENTRENAMIENTO CNP MASCULINO.

LUNES -

CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS.
EJERCICIOS ESPECÍFICOS DE DOMINADAS.
CARRERA CONTINUA 40 MINUTOS SEGUIDOS.

MARTES -

CINCO MINUTOS DE CALENTAMIENTO
ESTIRAMIENTO, TECNICA DE CARRERA Y PROGRESIVOS.
3 X 1000 METROS CON RECUPERACIÓN COMPLETA. A 21/22/23 SEGUNDOS
100METROS.

ESTIRAMIENTOS.

MIÉRCOLES -

CALENTAMIENTO.
EJERCICIOS ESPECÍFICOS DEL CIRCUITO.
ESTIRAMIENTOS.

JUEVES -

CALENTAMIENTO TÉCNICA DE CARRERA Y PROGRESIVOS.
3 X 600 CON RECUPERACIÓN COMPLETA. A 18/19/20 SEGUNDOS 100 METROS.
3 X 400 RECUPERACIÓN UN MINUTO. A 18/19/20 SEGUNDOS 100 METROS.

VIERNES -

CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS.
EJERCICIOS ESPECÍFICOS DE DOMINADAS.
CARRERA CONTINUA 40 MINUTOS SEGUIDOS.