



SESIÓN DE RESISTENCIA.

- CINCO MINUTOS DE CALENTAMIENTO
- FARLET 35 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 EN CARRERA CONTINUA SUAVE.
 - 2 LENTOS - 3 RÁPIDOS. X 3 TOTAL 15 MINUTOS.
 - ESTIRAMIENTOS.
 - **5 PROGRESIVOS DE 50 METROS.**
 - TRABAJO ESPECÍFICO DE CORE:
 - POLLO ASADO.
 - CORE EN PARED.
 - LUMBARES
 - ESTIRAMIENTO ABDOMEN.