

ENTRENAMIENTO PF_G3_WEB3_JS

OBJETIVOS: RESISTENCIA AERÓBICA Y ANAERÓBICA

NOMBRE:

1. CALENAMIENTO:

- 20' sin parar al 70% - 80%
- 3 x skipping, 3 x talones, 3 x zancada larga, 2 x aumento de ritmo de - a más 60 m.
- Estiramientos.

2. PARTE PRINCIPAL:

- Sentadillas: 20 x 3
- 8 x 2' (se trabaja 2' al 80% - 90% cuando se para se hacen 20 abdominales de superiores, oblicuos, inferiores y flexiones)
- Multisaltos: 20x 3 (con los dos pies juntos, rodillas al pecho y a pata coja)

3. VUELTA A LA CALMA:

- Abdominales: 3 x 20 (superiores, oblicuos, inferiores y lumbares)
- 5' estiramientos.