

ENTRENAMIENTO PF_G4_WEB3_JS

OBJETIVOS: VELOCIDAD Y RESISTENCIA ANAERÓBICA

NOMBRE:

1. CALENAMIENTO:

- 2 x 10' 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:

- 6 REPETICIONES DE 60 M.
- ESTIRAMIENTOS 2'-3'
- 10' CARRERA (7' AL 70% - 3' AL 90%).
- ESTIRAMIENTOS 2'-3'
- 3'. 30'' AL 50% 30'' AL 90%, 30'' AL 50%, 30'' AL 90%, 30'' AL 50% Y 30'' AL 90%

3. VUELTA A LA CALMA:

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

AREA DE SEGURIDAD