

Entrenamiento 9

Calentamiento:

Círculos de brazos

5 x 50s suave

Descansas lo necesario para no cansarte tanto.

Técnica & Serie principal:

8 x 25s quiebres (12.5 rapido / 12.5 suave)

4 x 25s técnica

4 x 50s patada

Afloje:

4 x 50s suave

Estirar 12 minutos (Usar la guía de estiramientos)

Distancia total: 950 metros

Nada Rápido!