

MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO:

1. CROSS PASEO: RESISTENCIA

Durante 5´ realizaremos 2´ corriendo, 1´ andando, 1,5´ corriendo y 30” andando.

2. CARRERA CONTINUA: RESISTENCIA

Durante 5´ minutos realizaremos carrera continua.

3. FARTLEK: RESISTENCIA

Durante 5´ realizaremos un fartlek.

4. CIRCUIT TRAINING: FUERZA-RESISTENCIA

- **TIEMPO:** 30” WORK and 30” REST.
- **REPETICIONES:** 10 repeticiones de cada ejercicio. Se repite el circuito 3 veces.
- **EMOM** (Every minute on the minute): 10 repeticiones de cada ejercicio y descanso hasta el siguiente minuto.
- **AMRAP:** (As many rounds as possible): En 5´ hacer el número máximo posible de rondas.

SENTADILLAS	ABD: SIT UP	FLEXIONES: PUSH UP	ABD: PLANK	BURPEE
-------------	-------------	-----------------------	------------	--------

5. ENTRENAMIENTO TOTAL: FUERZA-RESISTENCIA

Cada 2´ de carrera continua hacemos un ejercicio. Tiempo total de carrera 6´.

6. P.N.F: FLEXIBILIDAD

Estiro la musculatura 10”- Realizo una contracción isométrica 3”- Estiro nuevamente 10”.

7. ESTÁTICO ACTIVO Y/O PASIVO: FLEXIBILIDAD