

ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA (OBLIGATORIO)

NIVEL BAJO: 10' andar rápido + 5' cc muuuuy suave + 10 series de 100 metros ritmo medio + 10' andar rápido.

NIVEL MEDIO: 10' cc + 10 series de 100 metros ritmo medio-alto + 10' cc.











NIVEL ALTO: 10' cc + 10' fartlek (2' lento-1' rápido) + 8x200 m ritmo alto (yo voy a tratar de hacerlo alrededor de 42'') con pausa 1-1 + 10' cc

PARTE PRINCIPAL (TABATAS). VOLUNTARIO

		<p>russian twists https://www.youtube.com/watch?v=JyUgwkVpsi8</p>
		<p>planchas araña https://www.youtube.com/watch?v=j_cjh4m000w</p>
		<p>10 abdominales en el suelo https://www.youtube.com/watch?v=Wp4BlxcFTkE</p>
		<p>Crunches "rana". https://www.youtube.com/watch?v=m4U1LoU9Gn4</p>
		<p>Limpiarabrisas https://www.youtube.com/watch?v=UQ9JjnTx-W8 Con rodillas flexionadas es más fácil https://www.youtube.com/watch?v=1dFOjvPPSk</p>
		<p>High knees crunches https://www.youtube.com/watch?v=z1fwSujYhX8</p>

	<p>Knee crunches https://www.youtube.com/watch?v=cE85YAFMUr4</p>
	<p>planchas laterales dinámicas https://www.youtube.com/watch?v=WtRo2-kOJ7A</p>

ESTIRAMIENTOS

VIDEO RECOMENDADO: Paula Salerno.
¿Cómo las palabras pueden cambiar el mundo?

<https://www.youtube.com/watch?v=HsowSxacXXW>