

# Método efísticas preparación del circuito CNP

## BLOQUE 1

**4/12 Sesiones diarias (2 semanas / 1,5 meses)**

**Descanso entre ejercicios 20"**

1. De salida giro banderín 1 (3/5 repes).
2. De banderín 1 a pie exterior prevalla baja (3/5 repes)
3. Paso valla baja (5/7 repes)
4. De final valla baja a paso por banderín 2 (3/5 repes)
5. De banderín 2 a pie exterior prevalla alta (3/5 repes)
6. Salto o paso valla alta (5/7 repes)
7. De valla baja a final (3/5 repes)

## BLOQUE 2

**8/12 Sesiones diarias (1 mes / 1,5 meses)**

**Descanso entre ejercicios 20" / 30"**

1. (1 + 2 del bloque 1) De salida a pie exterior prevalla baja (5/7 repes)
2. Paso valla baja (3/5 repes)
3. (4 + 5 del bloque 1) De final de valla baja a pie exterior prevalla alta (5/7 repes)
4. Salto o paso valla alta (3/5 repes)
5. De valla baja a final (3/5 repes)