

Método efísticas preparación del circuito CNP

BLOQUE 3

8/12 Sesiones diarias (2 semanas / 1,5 meses)

Descanso entre ejercicios 20" / 30"

1. Paso valla baja (3/5 repes)
2. Salida + banderín 1 + paso valla baja (3/5 repes)
3. Paso valla alta (3/5 repes)
4. De final de valla baja + banderín 2 + paso valla alta (3/5 repes)
5. Paso valla alta hasta final (3/5 repes)

BLOQUE 4

8/16 Sesiones diarias (1 mes / 2 meses)

Descanso entre ejercicios 45" / 60"

1. Salida + banderín 1 + paso valla baja (3/5 repes)
2. De final de valla baja + banderín 2 + paso valla alta (3/5 repes)
3. Paso valla alta hasta final (3/5 repes)
4. Circuito entero (3/5 repes) R2'

BLOQUE 5

último mes en superficie de parqueté

Descansos grandes

4 / 8 x circuito entero