

HORARIOS CIRCUITOS FTS ENTRENAMIENTO FUNCIONAL ELVIÑA (JAULA). 2018- 2019 (Desde el 11 de Marzo)

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD	HORA	ACTIVIDAD
						9:30	JAULA INIC.		
10:00	JAULA	10:00	TOTAL CORE	10:00	JAULA	10:00	TOTAL CORE		
10:30	TOTAL CORE	10:30	JAULA	10:30	TOTAL CORE	10:30	JAULA	10:30	TOTAL CORE
		11:00	TOTAL CORE			11:00	TOTAL CORE	11:00	JAULA
11:30	TOTAL CORE			11:30	TOTAL CORE				
12:00	JAULA	12:00	JAULA	12:00	JAULA	12:00	JAULA	12:00	JAULA
				14:15	JAULA			14:00	JAULA
		18:30	JAULA INIC.						
		19:00	JAULA			19:00	JAULA		
19:30	JAULA	19:30	TOTAL CORE	19:30	JAULA	19:30	TOTAL CORE		
20:00	TOTAL CORE	20:00	JAULA	20:00	TOTAL CORE	20:00	JAULA		
20:30	JAULA	20:30	JAULA	20:30	JAULA	20:30	JAULA	20:30	JAULA
21:00	TOTAL CORE			21:00	TOTAL CORE				

Los FTS son estaciones de entrenamiento funcional ideales para realizar gran variedad de ejercicios de fuerza, potencia, trabajo en suspensión, estiramientos, etc. La duración es de 25 min. En las jaulas de iniciación se realizarán ejercicios básicos con una intensidad moderada-baja