



## SESIÓN DE AGILIDAD.

### CIRCUITO DE AGILIDAD.

 **10 REPETICIONES CADA UNO DE ELLOS.**

- TRABAJO DE VELOCIDAD DE REACCIÓN SALIDAS.
- PASO POR DEBAJO DE LA VALLA.
- PASO LATERAL POR ENCIMA DE LA VALLA.
- PASO LATERAL CON DOBLE VALLA.
- PASO FRONTAL.
- MINI CIRCUITO COMPLETO.
- CIRCUITO COMPLETO NORMAL.

MEDIMOS EL TIEMPO EN UN PAR DE ELLAS.

- SI TENEMOS TIEMPO LANZAMOS EL BALÓN CUATRO O CINCO VECES Y REALIZAMOS EL SALTO CUATRO O CINCO VECES.

**FINALIZAMOS LA SESIÓN NUEVAMENTE CON ESTIRAMIENTOS**