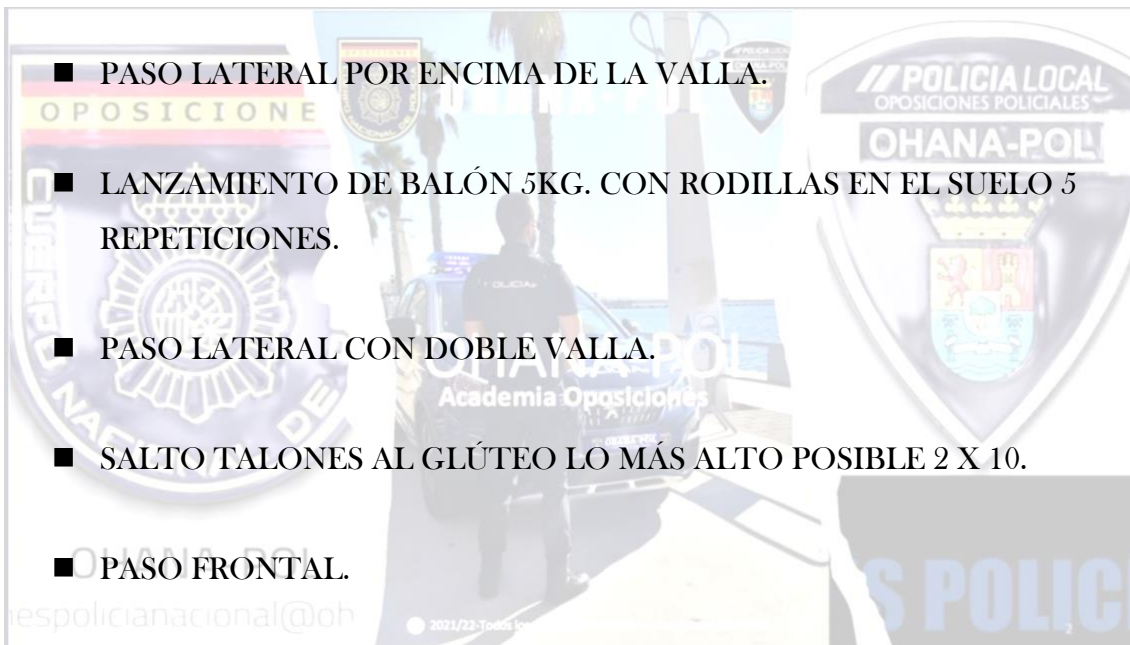




CIRCUITO DE AGILIDAD, SALTO Y BALÓN.

10 REPETICIONES SI NO SE ESPECIFICA NADA.

- TRABAJO DE VELOCIDAD DE REACCIÓN SALIDAS.
- LANZAMIENTO DE BALON CON 5 KG.
- PASO POR DEBAJO DE LA VALLA.
- SALTOS RODILLAS AL PECHO 10 X 2.



- PASO LATERAL POR ENCIMA DE LA VALLA.
- LANZAMIENTO DE BALÓN 5KG. CON RODILLAS EN EL SUELO 5 REPETICIONES.
- PASO LATERAL CON DOBLE VALLA.
- SALTO TALONES AL GLÚTEO LO MÁS ALTO POSIBLE 2 X 10.
- PASO FRONTAL.
- ABDOMINALES NORMALES CON BALÓN DE 5KG 2 X 20.
- MINI CIRCUITO COMPLETO.
- SALTA HACIA DELANTE TRATANDO DE LLEVAR PRIMERO TALONES AL GLÚTEO DESPUÉS HACIA ADELANTE 10 REPETICIONES.
- CIRCUITO COMPLETO NORMAL.

- SENTADILLA CON BALÓN DE 5 KG. SIN SALTO PERO NOS PONEMOS DE PUNTERAS.
- SENTADILLA CON BALÓN DE 5 KG. CON SALTO HACIA ARRIBA 5 REPETICIONES.
- SENTADILLA CON BALÓN DE 5 KG. CON SALTO HACIA ADELANTE 5 REPETICIONES.

