

DESCRIPCIÓN

En este circuito tendremos un objetivo clave y es la mejora de la velocidad. Tendremos dos acciones en el proceso y serán una serie de saltos en picas cruzadas y un sprint hasta llegar a conos. La acción en las picas serán de entrar por fuera, salto interior y salida por el otro lado o también la de saltos hacia delante y detrás para terminar con la salida.

MATERIALES

Picas
Conos

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mejora de la velocidad
- Mejora de la agilidad

ESPACIO

5 x 20 metros

NIVEL / DIFICULTAD