

DESCRIPCIÓN

En este ejercicio tenemos una serie de salidas donde la velocidad de reacción será la base. Estaremos divididos en filas donde al la indicación del entrenador realizaremos una salida hasta los conos centrales (tanto en trote frontal como lateral) para realizar un sprint a la indicación sonora (izquierda/derecha) hasta sobrepasar el lado indicado.

MATERIALES

Conos
Balones

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Mejora de la velocidad

ESPACIO

10 x 15 metros

NIVEL / DIFICULTAD