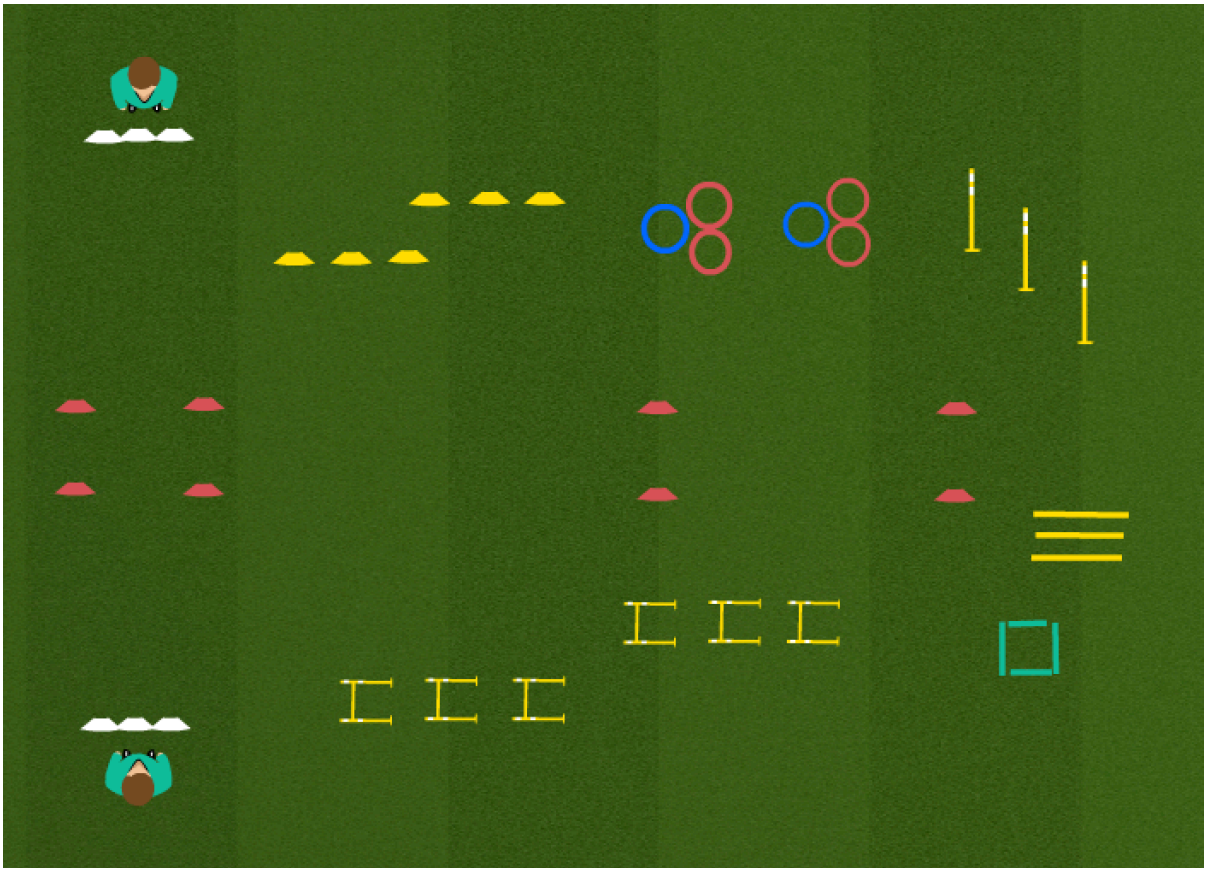
CIRCUITO CALENTAMIENTO FUERZA

REF: ZM1718115

DESCRIPCIÓN	MATERIALES
En este ejercicio tenemos un circuito donde buscaremos activarnos para un esfuerzo posterior introduciéndonos en la capacidad física de la fuerza. Nos dispondremos de dos filas donde realizaremos movilidad seguido de acciones de carga terminando con velocidad para dividirnos en dos. La primera realizará slalom en picas, apoyos uni/bi-podales en aros y skipping lateral en chinchetas. En la segunda, desplazamiento lateral en picas, coordinación en cuadrado de picas y amplitud en vallas altas.	6 Vallas Altas 10 Picas 20 Chinchetas 6 Aros

OBJETIVOS PRINCIPALES	ESPACIO	NIVEL / DIFICULTAD
Activación General Introducción Fuerza	30 x 30 metros	SUB 7 · SUB 9 · SUB 11 · SUB 13 · SUB 15 · SUB 17 · PRO



PULSA PARA VER EN VÍDEO HD

ZONA MISTER