

CIRCUITO CALENTAMIENTO PREVENTIVO

REF: ZM1718109

DESCRIPCIÓN

Circuito preventivo de calentamiento donde contaremos además con acciones de coordinación y amplitud de movimientos. En la Posta 1 tenemos ejercicios preventivos con cinturón ruso, slalom en picas, salida en velocidad realizando finta en cada figura, amplitud de movimientos en vallas altas y salida en velocidad. En la posta dos mantendremos la parte preventiva para cambiar con apoyos en vallas bajas alternando frontales y laterales para continuar con las fintas en figuras y repetir amplitud en vallas altas.

MATERIALES

5 Picas
4 Figuras
4 Vallas Altas
6 Vallas Bajas
2 Cinturones Rusos
4 Conos

OBJETIVOS PRINCIPALES

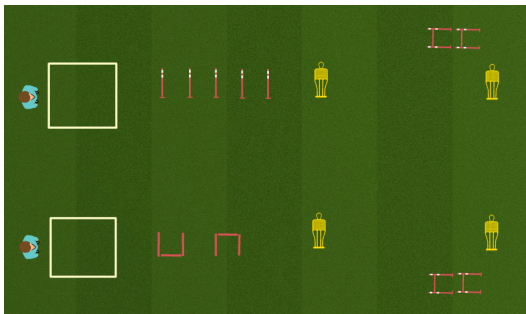
Prevención de Lesiones
Activación General

ESPACIO

35 x 30 metros

NIVEL / DIFICULTAD

SUB	SUB	SUB	SUB	SUB	SUB	PRO
7	9	11	13	15	17	



PULSA PARA VER EN VÍDEO HD



ZONA MISTER