

CIRCUITO PREVENTIVO

REF: ZM1718102

DESCRIPCIÓN

Tenemos un circuito donde el componente principal es la prevención de lesiones mediante amplitud de movimientos y apoyos uni-podales. La forma en la que nos organizaremos será en tres filas donde el grupo al completo estará dividido. De esta forma alternaremos amplitud de movimientos en las vallas tanto frontales como laterales con desplazamiento hacia delante o de espaldas.

MATERIALES

18 Vallas Altas
6 Bosus (o Aros)

OBJETIVOS PRINCIPALES

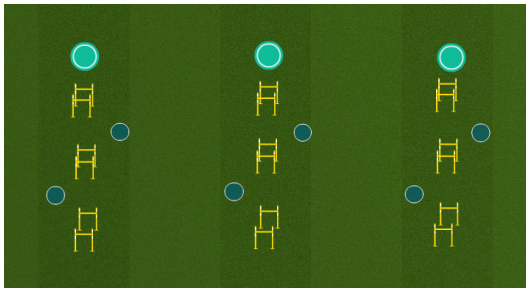
Prevención de lesiones

ESPACIO

20 x 45 metros

NIVEL / DIFICULTAD

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



PULSA PARA VER EN VÍDEO HD



ZONA MISTER