

PROGRAMAS DE AGILIDAD



PROGRAMA DE AGILIDAD #3 // MENTALIDAD IMPACT

EJERCICIO	SETS & REPS	DESCRIPCIÓN
El programa lo iniciarás, realizando el calentamiento dinámico.		
<ul style="list-style-type: none"> • Sprint / Sprint / Sprint / Sprint • Bailarinas/ Lateral / Bailarinas / Lateral • Sprint/ Bailarinas / Sprint / Bailarinas 	3 REPETICIONES DE CADA EJERCICIO.	<p>Poner conos en cuadro a una distancia de 10 yds.</p> <p>(Correr por fuera de conos y cambiar de dirección con el pie de afuera.)</p>
<p>Escaleras:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un pie por cada cuadro. • Dos pies por cada cuadro. • Un pie por cada cuadro levantando rodillas. • Dos adentro / 1 afuera • Dos afuera / 1 adentro 	3 REPETICIONES DE CADA EJERCICIO.	Evitar tocar la escalera y tener mirada al frente.
<p>SALTOS A CONOS 10 YARDAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pasar conos levantando rodillas. • Pasar conos de forma lateral, levantando rodillas. • Pasar conos saltando a dos pies. • Pasar conos saltando a un pie. • Pasar conos saltando rodillas al pecho. 	3 REPETICIONES DE CADA EJERCICIO.	<p>Poner cono de inicio y después 10 conos en fila con 1 paso de separación.</p> <p>[Cono de inicio y después cono final a una distancia de 10 yardas.]</p>
<p>REACCIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprint-Lateral-Lateral-Lateral-Back Pedal • Sprint-Sprint- Sprint-Sprint-Sprint 	3 REPETICIONES DE CADA EJERCICIO.	Poner un cono de inicio y después a una distancia de 10 yardas, poner un cono de cada lado a 5 yds de distancia.