

# PROGRAMAS DE AGILIDAD



## PROGRAMA DE AGILIDAD #1 // MENTALIDAD IMPACT

EJERCICIO	SETS & REPS	DESCRIPCIÓN
El programa lo iniciarás, realizando el calentamiento dinámico.		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprint / Sprint / Sprint / Sprint</li> <li>• Lateral / Lateral / Lateral / Lateral</li> <li>• Back pedal / Sprint / Back Pedal / Sprint</li> <li>• Back Pedal / Lateral / Sprint / Lateral</li> </ul>	2 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"> <li>• Un pie por cada cuadro.</li> <li>• Dos pies por cada cuadro.</li> <li>• Un pie por cada cuadro levantando rodillas.</li> <li>• Dos pies por cada cuadro levantando rodillas.</li> <li>• Saltos 1 pie en cada cuadro.</li> <li>• Saltos 2 pies en cada cuadro.</li> <li>• Saltos laterales a dos pies en cada cuadro.</li> <li>• Shuffles Laterales.</li> </ul>	2 REPETICIONES DE CADA EJERCICIO.	Evitar tocar la escalera y tener mirada al frente.
<p>5-10-15:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprint y regreso caminando.</li> <li>• Sprint y regreso Sprint.</li> <li>• Sprint y regreso backpedal.</li> <li>• Laterales y regreso laterals.</li> <li>• Posición de lagartija y Sprint.</li> </ul>	2 REPETICIONES DE CADA EJERCICIO.	Poner un cono de inicio y después a una distancia de 5-10 y 15 yardas.
<p>REACCIONES:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salir parado.</li> <li>• Salir boca abajo.</li> <li>• Salir boca arriba.</li> <li>• Salida con salto rodillas al pecho.</li> <li>• Salida en una rodilla hincado.</li> </ul>	1 REPETICIÓN DE CADA EJERCICIO.	<p>Poner un cono de inicio y después a una distancia de 10 yardas, poner un cono de cada lado a 5 yds de distancia.</p> <p>Salir y reaccionar atrás, izquierda o derecha según sea la orden.</p>