

PROGRAMAS DE AGILIDAD



PROGRAMA DE AGILIDAD #2 // MENTALIDAD IMPACT

EJERCICIO	SETS & REPS	DESCRIPCIÓN
El programa lo iniciarás, realizando el calentamiento dinámico.		
<ul style="list-style-type: none"> • Sprint / Sprint / Sprint / Sprint • Lateral / Lateral / Lateral / Lateral • Back pedal / Sprint / Back Pedal / Sprint • Back Pedal / Lateral / Sprint / Lateral 	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"> • Un pie por cada cuadro. • Dos pies por cada cuadro. • Un pie por cada cuadro levantando rodillas. • Dos pies por cada cuadro levantando rodillas. • Saltos 1 pie en cada cuadro. • Saltos 2 pies en cada cuadro. • Saltos laterales a dos pies en cada cuadro. • Shuffles Laterales. 	2 REPETICIONES DE CADA EJERCICIO.	Evitar tocar la escalera y tener mirada al frente.
<p>SPRINTS 10 YARDAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprint. • Sprint ida y vuelta. • Sprint ida, regreso, ida. • Lagartija y sprint . • Salto vertical y sprint. • Salto hacia enfrente y sprint. • Burpee y sprint. 	3 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"> • 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.