

# PROGRAMAS DE VELOCIDAD



## PROGRAMA DE VELOCIDAD #3 // MENTALIDAD IMPACT

EJERCICIO	SETS & REPS	DESCRIPCIÓN
El programa lo iniciarás, realizando el calentamiento dinámico.		
• Skips A n/lugar alternado (con toque debajo de pierna).	2X 12 C/PIERNA	La pierna deberá subir y bajar en manera de pistón y tratando de mantener el pie en Dorsiflexión (Dedos del pie apuntando hacia espinilla).  Pisar con medio del pie (bola) .
• Skips A avanzando alternando pies (con braceo).	2X 20 YDS	Esta vez alternamos subir y bajar cada pierna.
• Joggies rapidos y cortitos + Joggies A	3X 10 YDS + 30 YDS JOGGIES A	Realizar el mayor número de pasos en las 10 yds. El pie solo deberá subir a altura de tobillos. Mantener Dorsiflexión pisar con medio del pie (bola).
• Joggies Patadas	3X 30 YDS	Con el joggie enfocaremos en batear directamente abajo del glúteo ( No hacia atrás ).
• Venados Pausados	3X 10 YDS C/PIERNA	Realizar el salto venado elevando la rodilla y alcanzar el mayor salto vertical al caer pausar y detener 2 segundos .
• Saltos sentadillas avanzado R	3X 8	Dejar que el impulso del salto te lleve hacia adelante. Realizar siguiente salto lo más rapido posible.
<b>SALIDAS</b> <b>+ REGRESO CON PARADA DE HOCKEY</b> La Posición depende del deporte.	<b>6 REPS X 10YDS</b> <b>+ 10YDS DE REGRESO</b>	Béisbol salidas como robo de base.  Fútbol americano en 3 puntos o 2 puntos.  Si desconoce como salir, solo salir parado en lo que llamaremos 2 puntos.
<b>SPRINT PROGRESIVOS</b>  10/10/10/10  Pondrás conos para medir 40 yds dividido en cada 10 yds. De esta manera quedará marcado las 10 yds, 20 yds , 30 yds y 40 yds.	<b>1 X 2</b>	Arrancarás a una velocidad moderada y cada 10 yds aumentarás tu velocidad, de esta manera terminar las últimas 10 yds a tu mayor velocidad.

### PROGRAMA DE VELOCIDAD #3 // MENTALIDAD IMPACT

EJERCICIO	SETS & REPS	DESCRIPCIÓN
<b>SPRINTS</b> Media- Máxima 10/10/10/10	1 X 2	Alternar cada 10 yds entre sprint a media velocidad y sprint a máxima velocidad.
<b>SALIDAS</b> x20 yds	1 X 2	
<b>SPRINTS</b> +mantener velocidad 30/10 yds	1 X 2	Realizar un sprint a máxima velocidad por 30 yds, las siguientes 10 yds trataras de mantener esa velocidad que alcanzaste en esas 30 yds .
30/30 yds	1 X 4	
<b>SPRINTS FORMA (80%)</b> 120yds	4 REPS X 120 YDS	Vamos a correr a una velocidad de 80% por las 120 yds, tratando de mantener una forma de correr correcta, con buen braceo y elevación de rodillas al correr.