

# PROGRAMAS DE VELOCIDAD



## PROGRAMA DE VELOCIDAD #2 // MENTALIDAD IMPACT

EJERCICIO	SETS & REPS	DESCRIPCIÓN
El programa lo iniciarás, realizando el calentamiento dinámico.		
• Skips A n/lugar alternado (con toque debajo de pierna).	3X 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).	3X 15 YDS	Esta vez alternamos subir y bajar cada pierna.
• Joggies rapidos y cortitos + Joggies A	3X 10 YDS + 20 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 20 YDS	El joggie enfocaremos en batear directamente abajo del glúteo ( No hacia atrás ).
• Indios (saltos alternados básicos)	3X 30 YDS	Con el pie de elevación extender completamente en cada salto.
• Saltos sentadillas avanzando horizontalmente.	3X 8 (PAUSA 2 SEG ENTRE CADA SALTO)	Dejar que el impulso del salto te lleve hacia adelante.
<b>SALIDAS</b> La Posición depende del deporte.	8 REPS X 10 YDS	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.	1 X 4	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 #2 // MENTALIDAD IMPACT

EJERCICIO	SETS & REPS	DESCRIPCIÓN
<b>SPRINTS</b> Media- Máxima 10/10/10/10	<b>1 X 3</b>	Alternar cada 10 yds entre sprint a media velocidad y sprint a máxima velocidad.
<b>SALIDAS</b> x30 yds	<b>1 X 2</b>	
<b>SPRINTS</b> +mantener velocidad  30/10 yds	<b>1 X 2</b>	Realizar un sprint a máxima velocidad por 30 yds, las siguientes 10 yds trataras de mantener esa velocidad que alcanzaste en esas 30 yds .
30/20 yds	<b>1 X 2</b>	
30/30 yds	<b>1 X 3</b>	
<b>SPRINTS FORMA (80%)</b> 80yds	<b>5 REPS X 60 YDS</b>	Vamos a correr a una velocidad de 80% por las 80 yds, tratando de mantener una forma de correr correcta, con buen braceo y elevación de rodillas al correr.