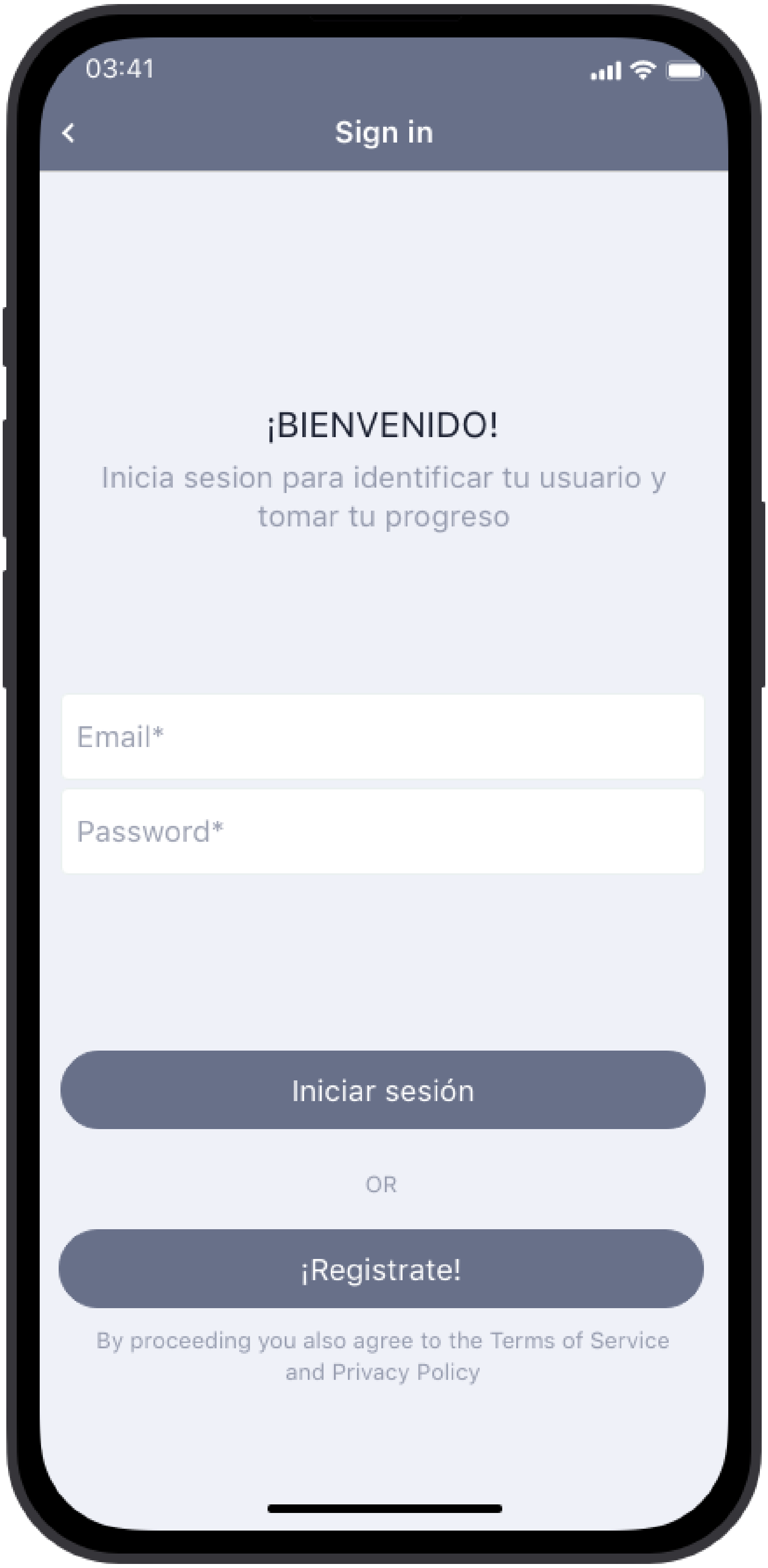
proto.io

Untitled

pene martinez

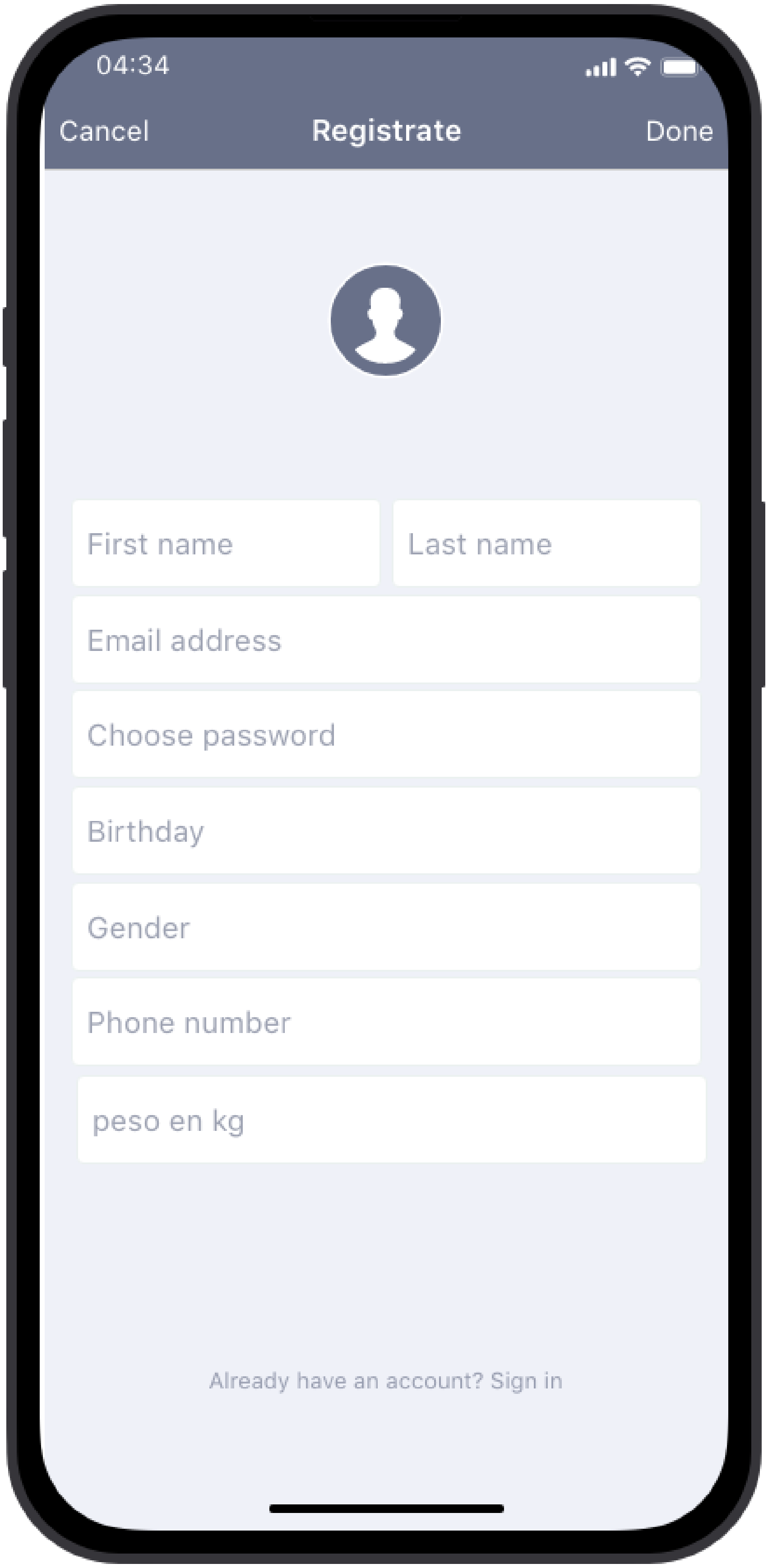
15
screens


03:41
Sign in
Email*
Password*
Iniciar sesión
OR
¡Registrate!

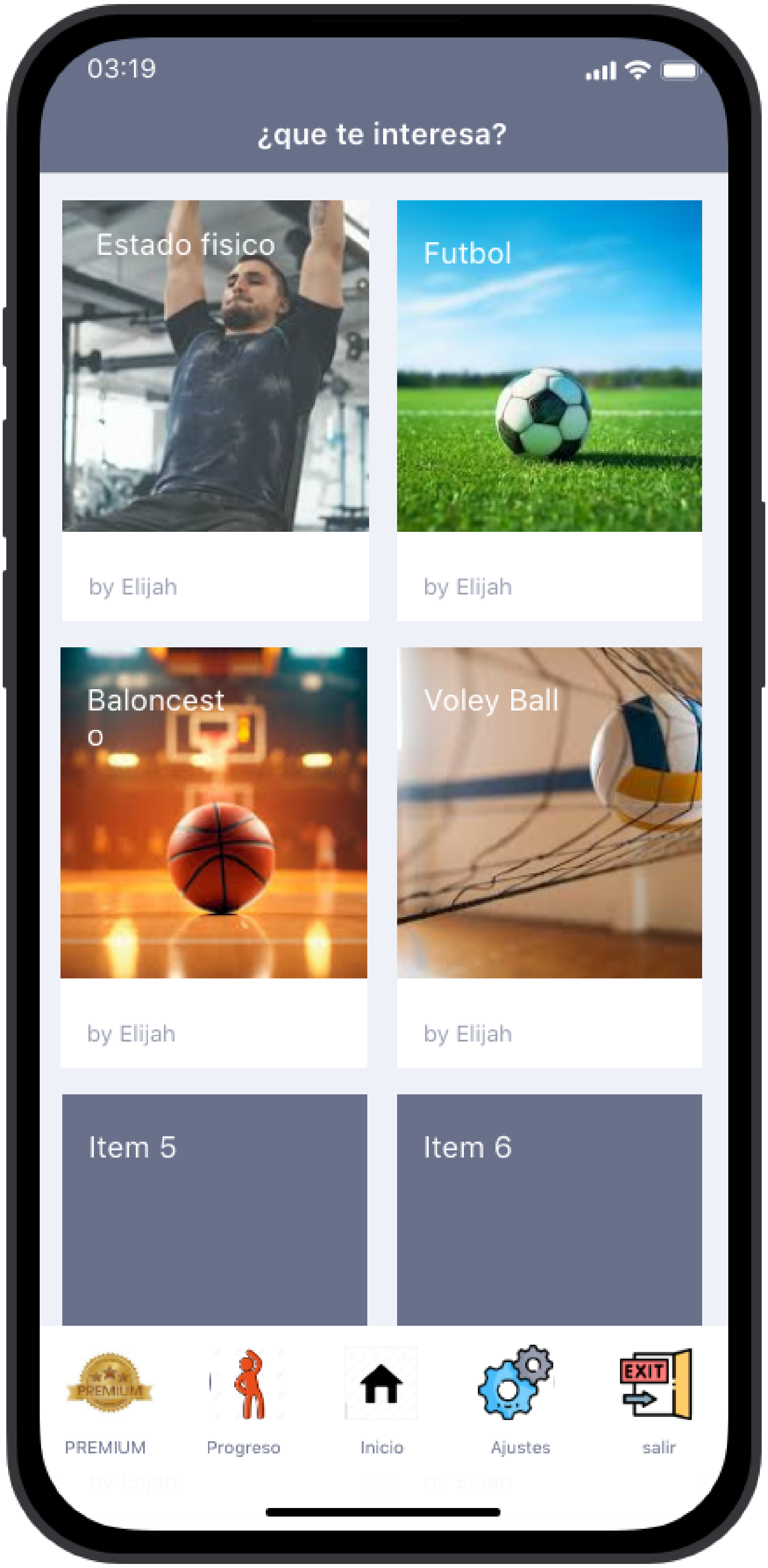
¡BIENVENIDO!

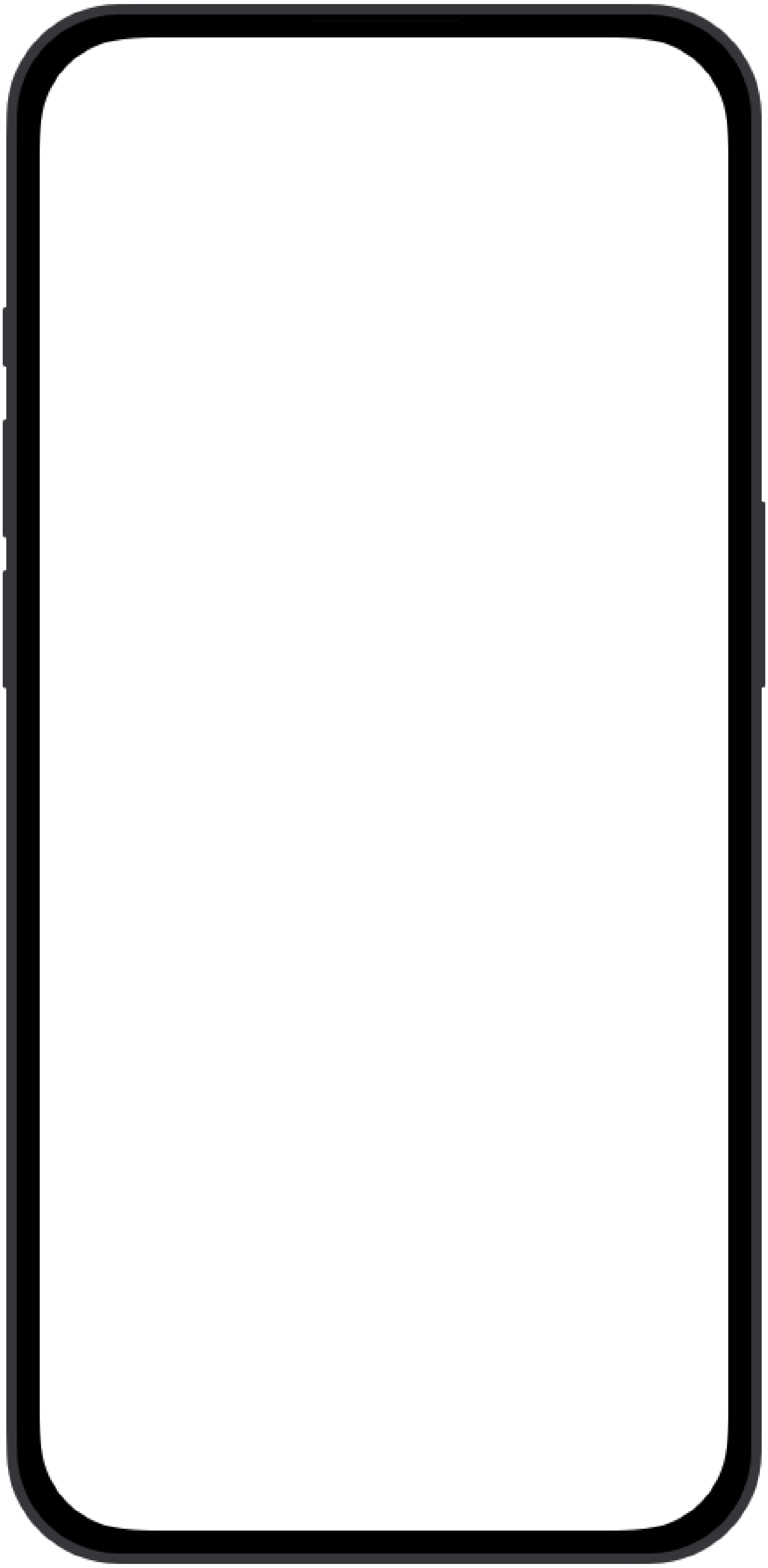
Inicia sesion para identificar tu usuario y tomar tu progreso

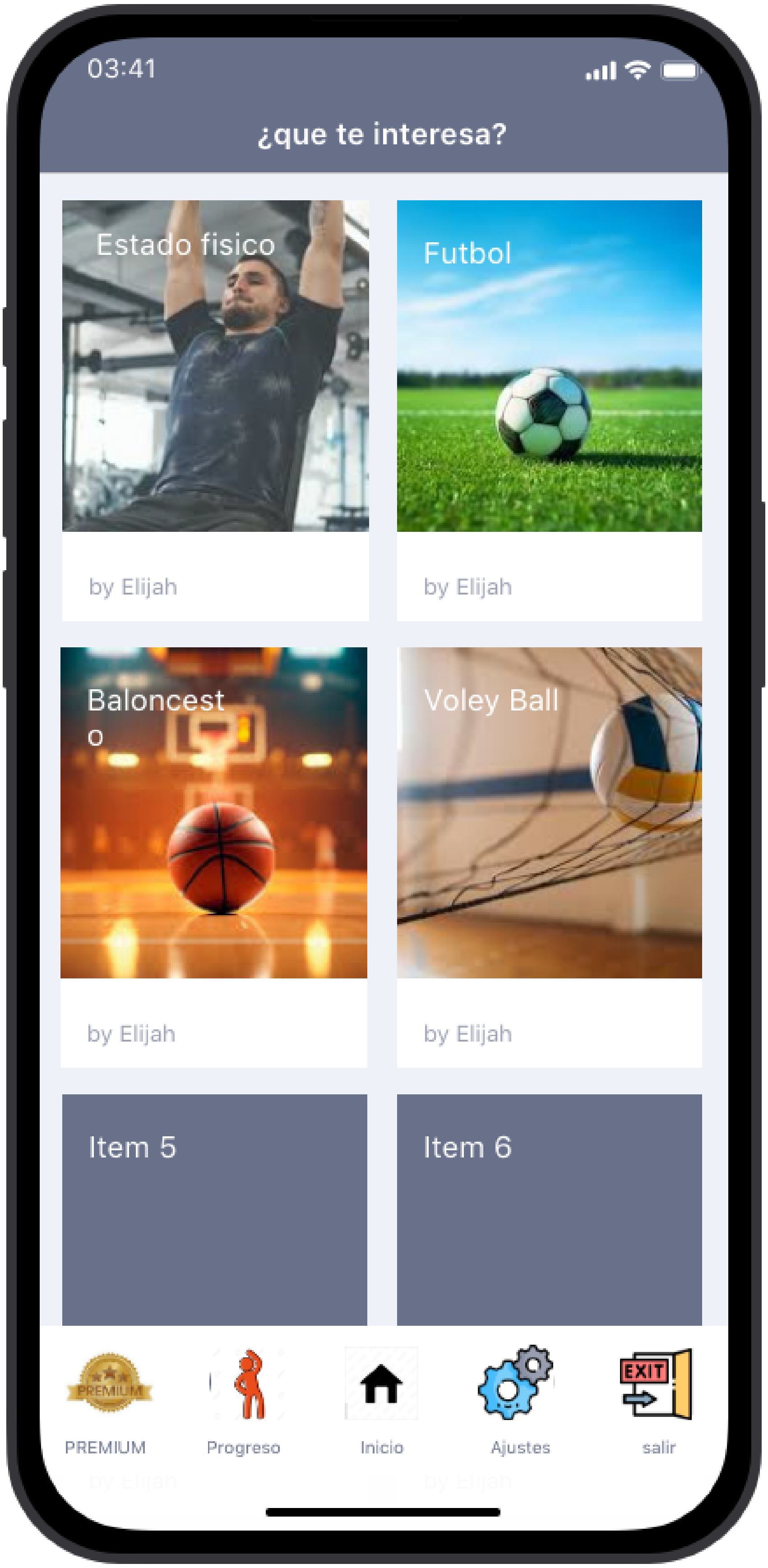
By proceeding you also agree to the Terms of Service and Privacy Policy

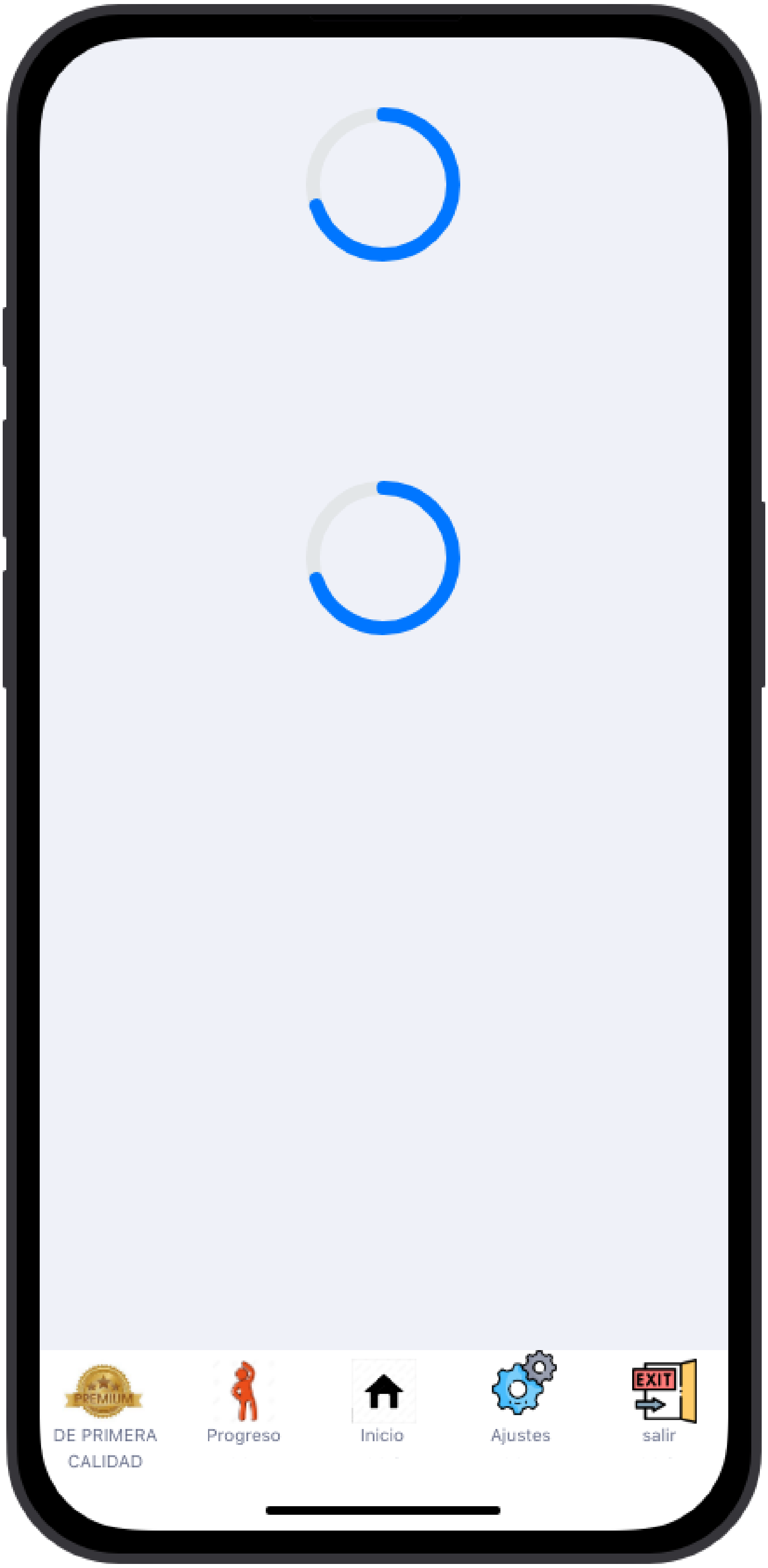


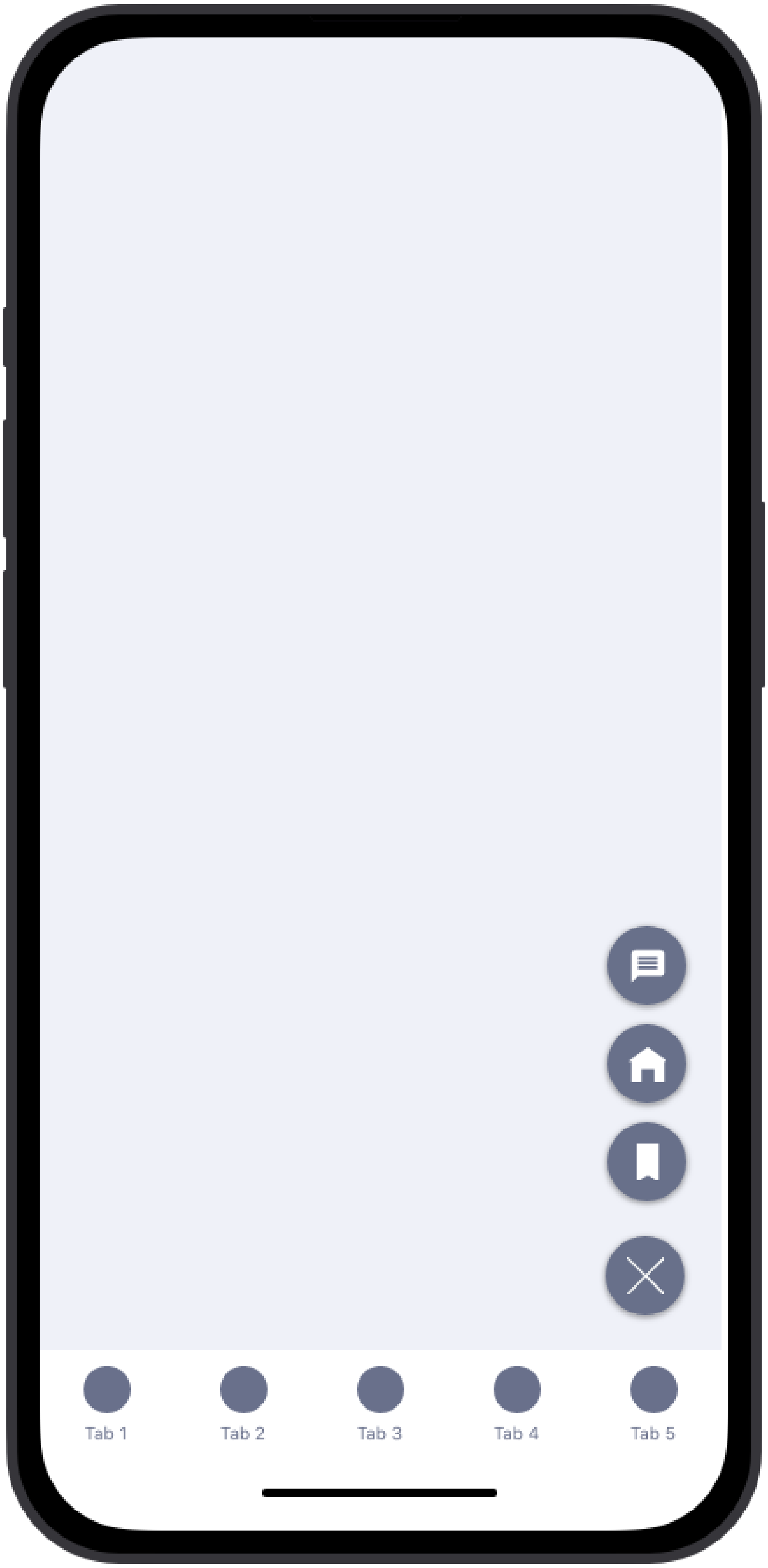
04:34
Cancel
Registrate
Done
First name
Last name
Email address
Choose password
Birthday
Gender
Phone number
peso en kg
Already have an account? Sign in

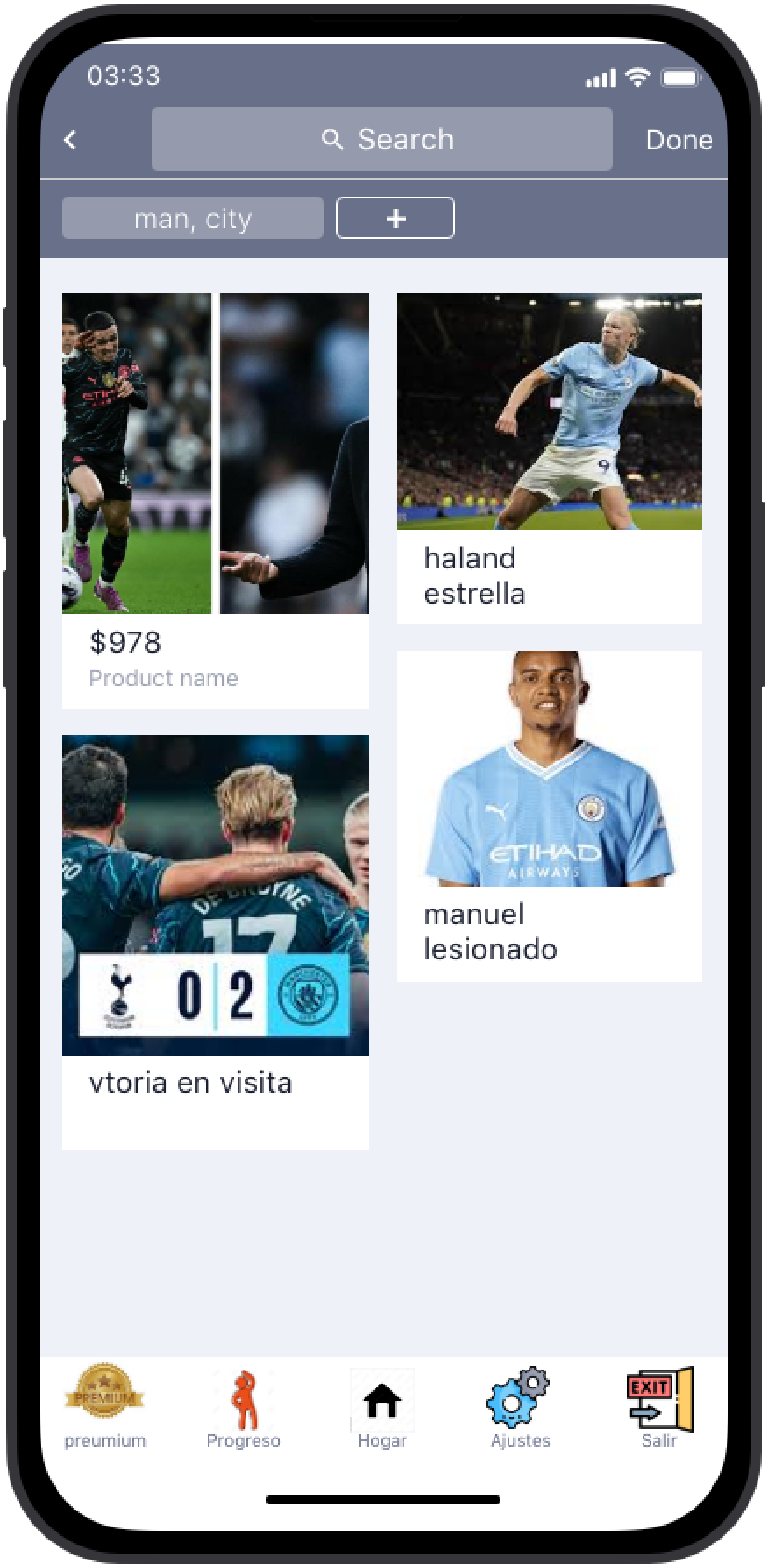

03:19
¿que te interesa?
Estado fisico
by Elijah
Futbol
by Elijah
Baloncesto
by Elijah
Voley Ball
by Elijah
Item 5
Item 6
PREMIUM
Progreso
Inicio
Ajustes
salir

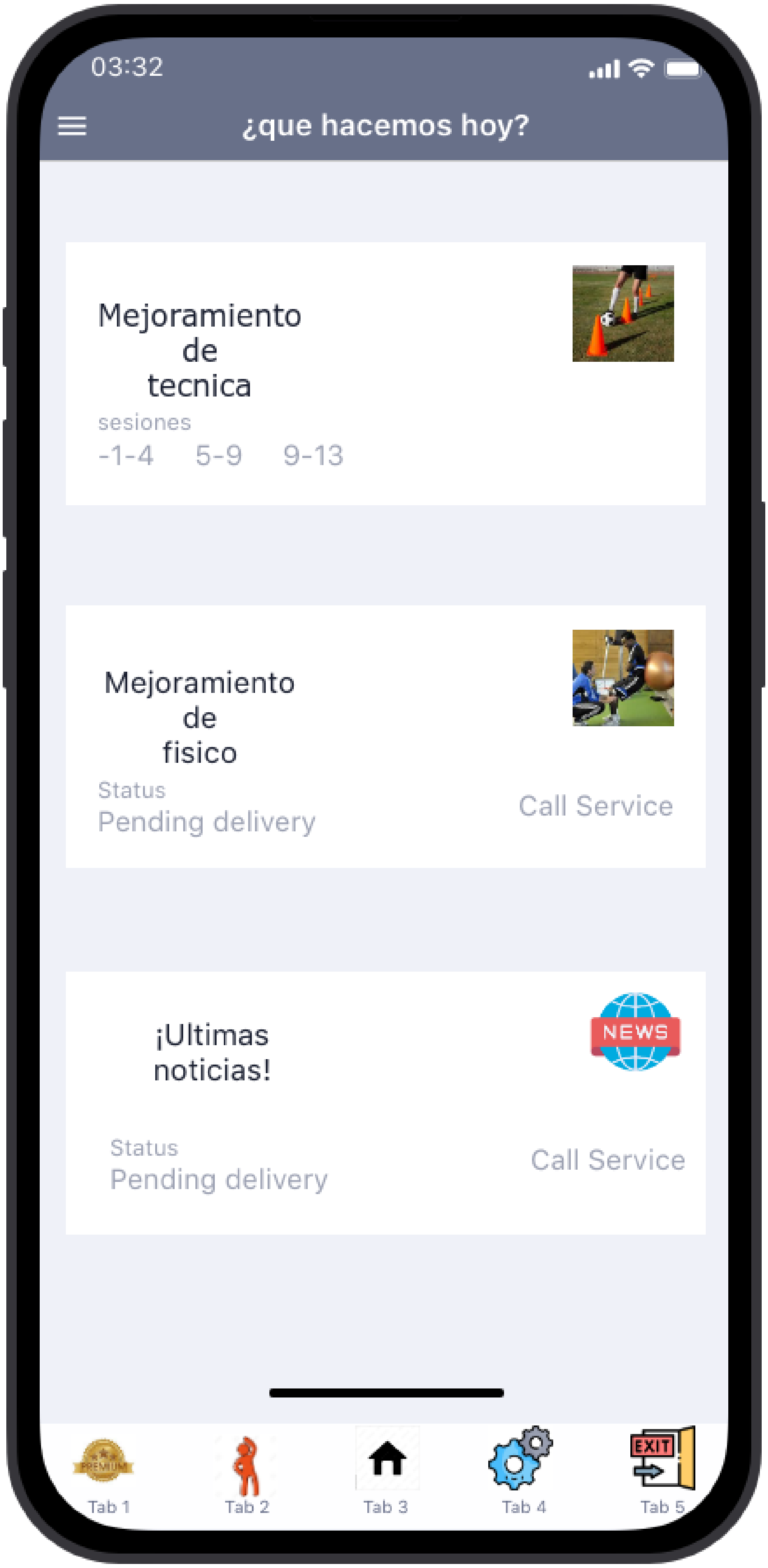



03:41
¿que te interesa?
Estado fisico
by Elijah
Futbol
by Elijah
Baloncesto
by Elijah
Voley Ball
by Elijah
Item 5
Item 6
PREMIUM
PREMIUM
Progreso
Inicio
Ajustes
EXIT
salir


PREMIUM
DE PRIMERA CALIDAD
Progreso
Inicio
Ajustes
EXIT
salir


Tab 1
Tab 2
Tab 3
Tab 4
Tab 5


03:33
Search
Done
man, city
+
$978
Product name
haland
estrella
manuel
lesionado
vtoria en visita
0 2
preumium
Progreso
Hogar
Ajustes
Salir



03:32

¿que hacemos hoy?

Mejoramiento
de
tecnica

sesiones
-1-4 5-9 9-13

Mejoramiento
de
fisico

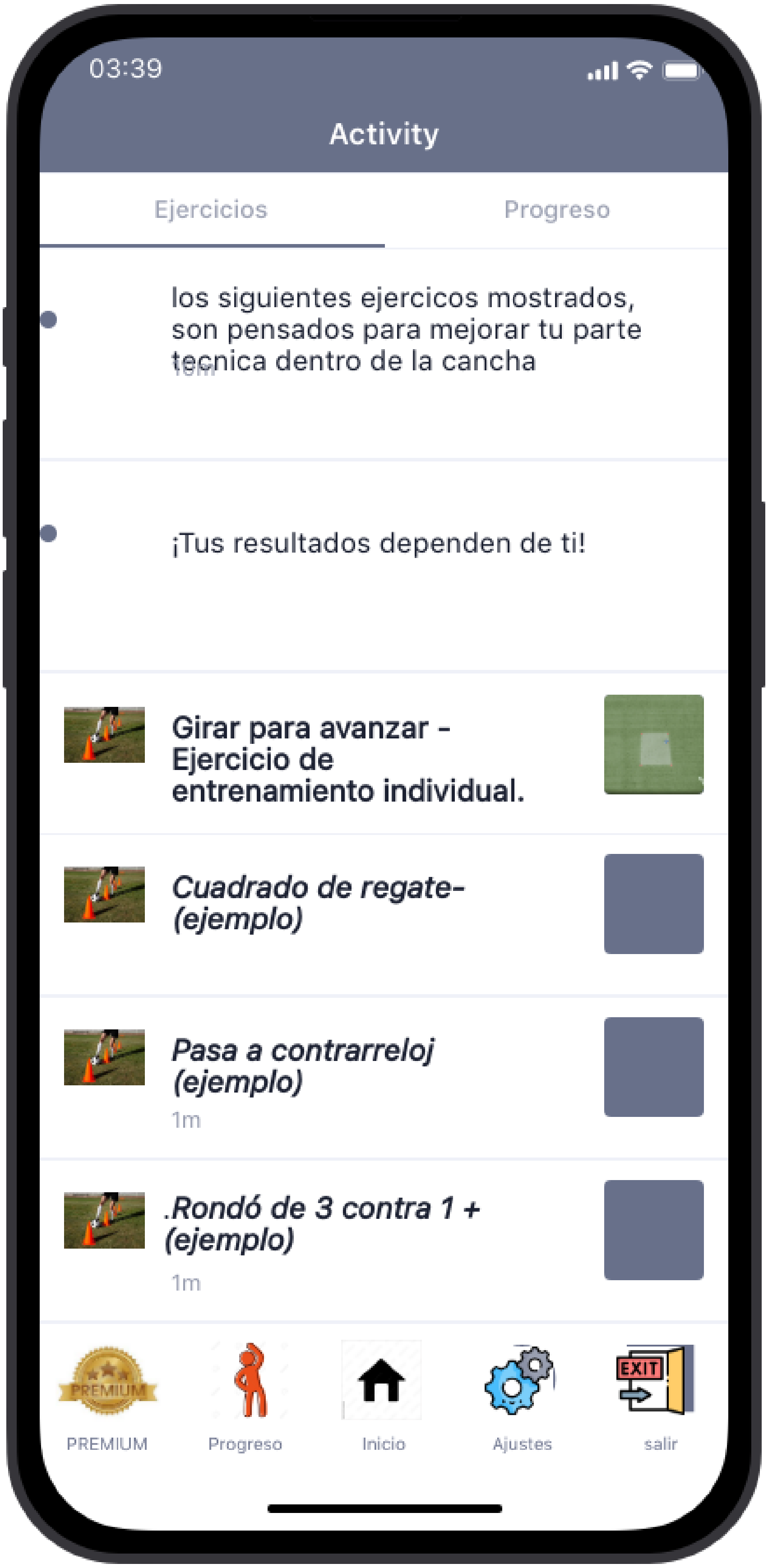
Status
Pending delivery

Call Service

¡Ultimas
noticias!

Status
Pending delivery

Call Service


03:39
Activity
Ejercicios
Progreso

los siguientes ejercicos mostrados, son pensados para mejorar tu parte tecnica dentro de la cancha
10m

¡Tus resultados dependen de ti!

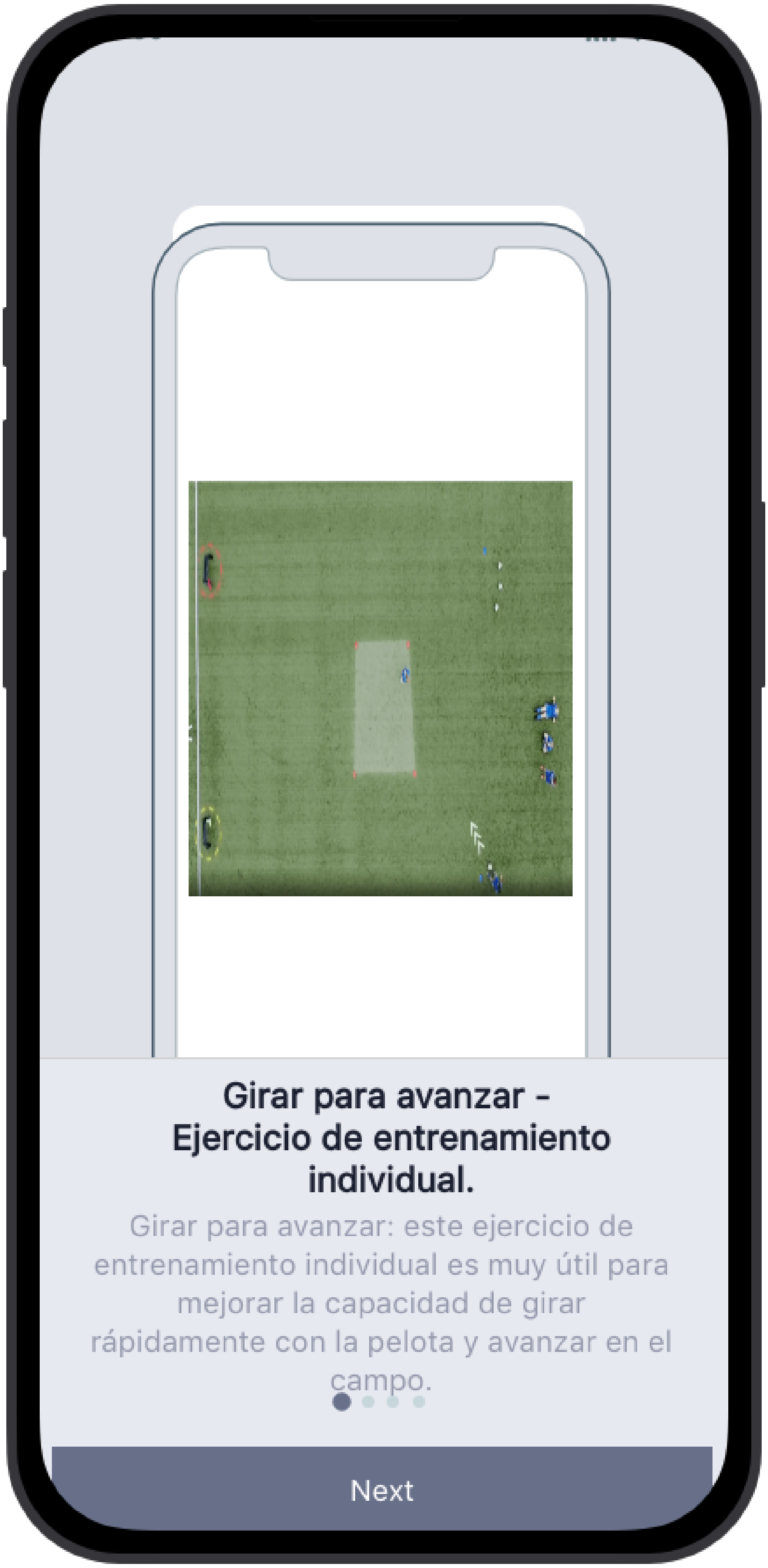
Girar para avanzar - Ejercicio de entrenamiento individual.

Cuadrado de regate- (ejemplo)

Pasa a contrarreloj (ejemplo)
1m

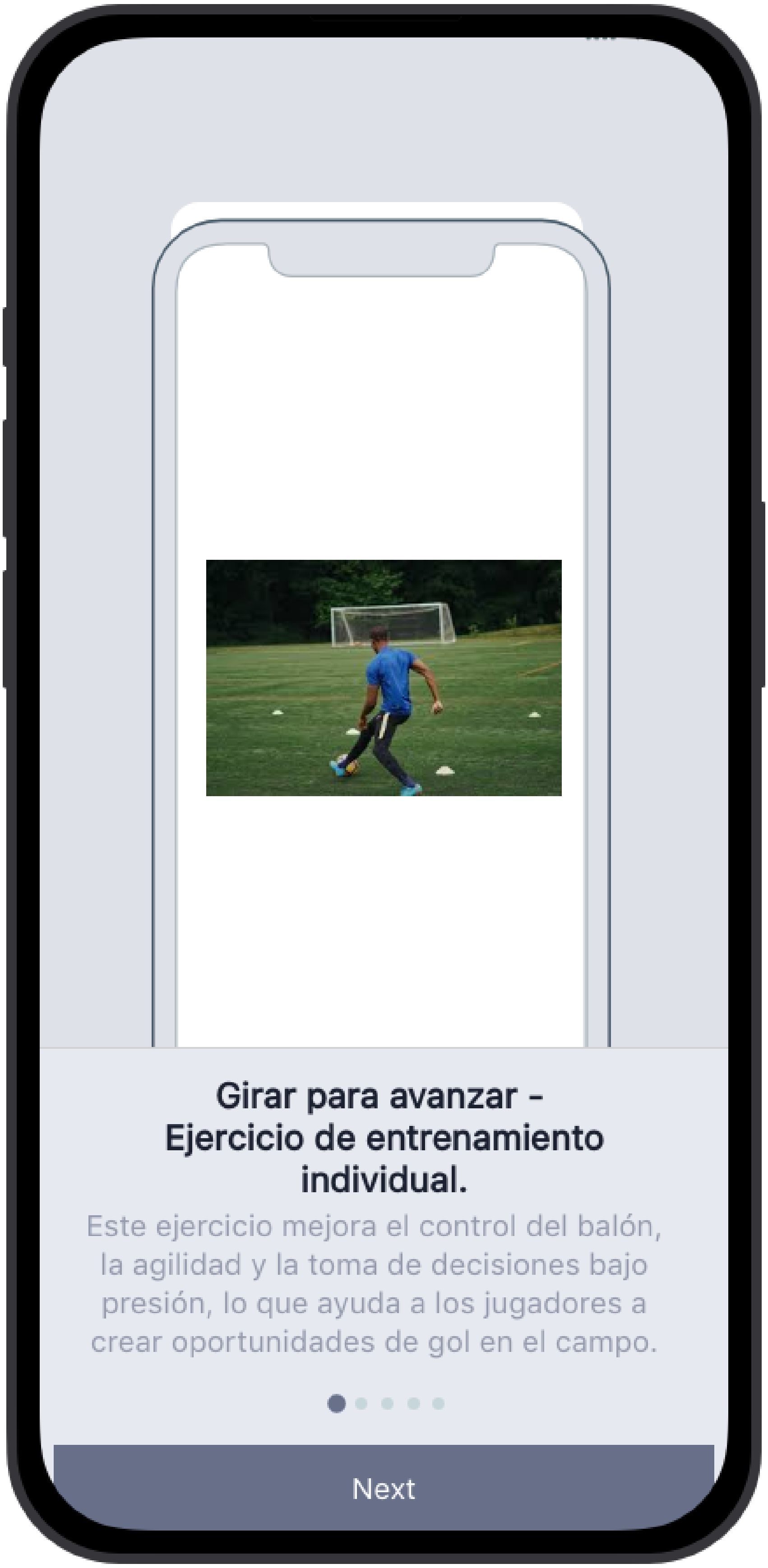
.Rondó de 3 contra 1 + (ejemplo)
1m

PREMIUM
PREMIUM
Progreso
Inicio
Ajustes
EXIT
salir



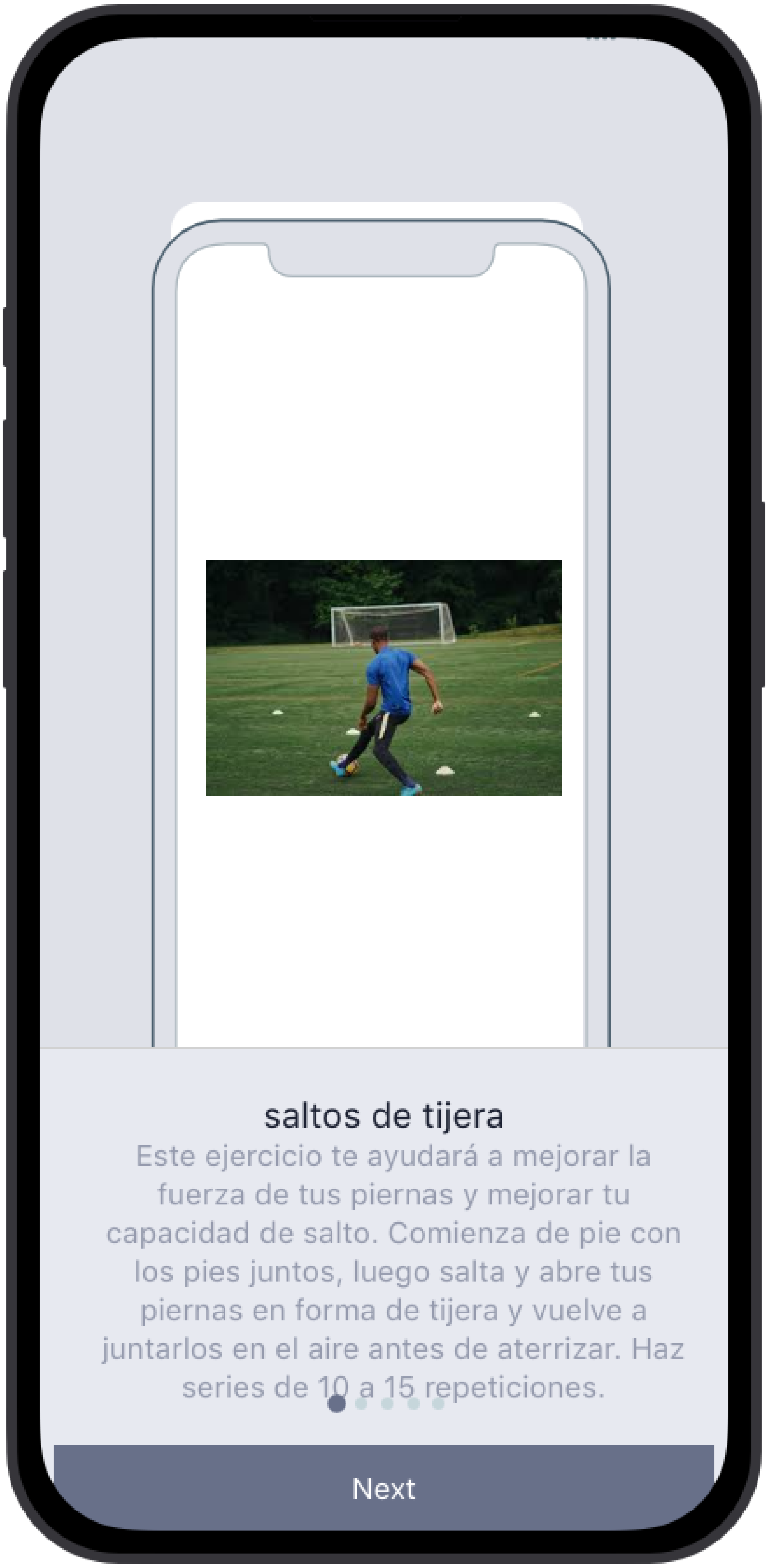
Girar para avanzar - Ejercicio de entrenamiento individual.

Girar para avanzar: este ejercicio de entrenamiento individual es muy útil para mejorar la capacidad de girar rápidamente con la pelota y avanzar en el campo.



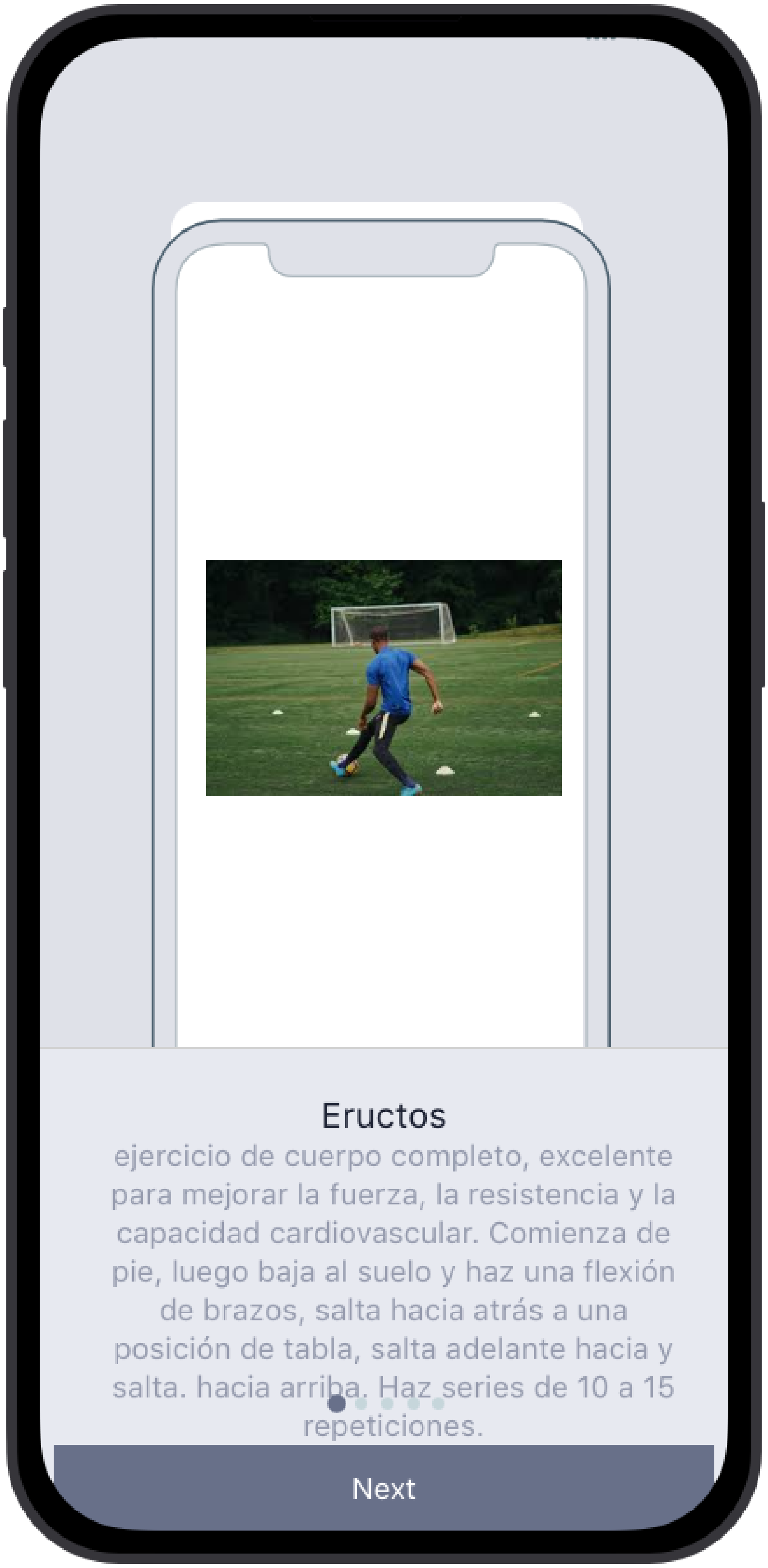
Girar para avanzar -
Ejercicio de entrenamiento individual.

Este ejercicio mejora el control del balón, la agilidad y la toma de decisiones bajo presión, lo que ayuda a los jugadores a crear oportunidades de gol en el campo.



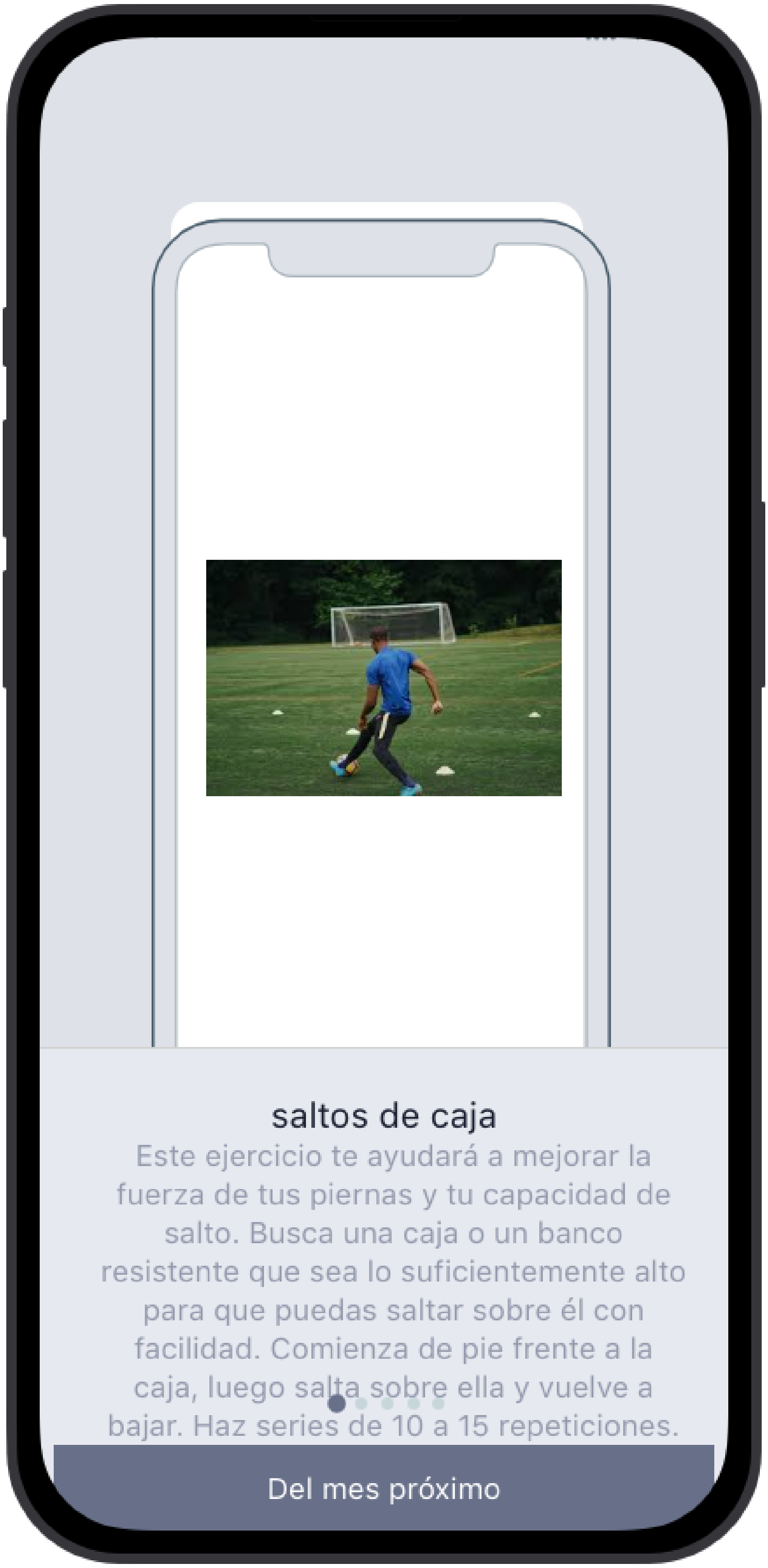
saltos de tijera

Este ejercicio te ayudará a mejorar la fuerza de tus piernas y mejorar tu capacidad de salto. Comienza de pie con los pies juntos, luego salta y abre tus piernas en forma de tijera y vuelve a juntarlos en el aire antes de aterrizar. Haz series de 10 a 15 repeticiones.



Eructos

ejercicio de cuerpo completo, excelente para mejorar la fuerza, la resistencia y la capacidad cardiovascular. Comienza de pie, luego baja al suelo y haz una flexión de brazos, salta hacia atrás a una posición de tabla, salta adelante hacia y salta. hacia arriba. Haz series de 10 a 15 repeticiones.



saltos de caja

Este ejercicio te ayudará a mejorar la fuerza de tus piernas y tu capacidad de salto. Busca una caja o un banco resistente que sea lo suficientemente alto para que puedas saltar sobre él con facilidad. Comienza de pie frente a la caja, luego salta sobre ella y vuelve a bajar. Haz series de 10 a 15 repeticiones.