

Ejercicios especiales para el desarrollo de velocidad de aceleración (Parte 1)

Equipo Physical

Sección de Entrenamiento de Velocidad y Agilidad

G-SE



VELOCIDAD DE ACELERACIÓN

EJERCICIOS ESPECIALES

*Posición de
técnica de
carrera en
forma estática.*



VELOCIDAD DE ACELERACIÓN

EJERCICIOS ESPECIALES

Técnica de carrera en el lugar ejecutada a baja velocidad.



VELOCIDAD DE ACELERACIÓN

EJERCICIOS ESPECIALES

*Técnica de carrera
en el lugar.
Ejercicio de
skipping 1
realizado a baja
velocidad.*



VELOCIDAD DE ACELERACIÓN

EJERCICIOS ESPECIALES

Técnica de carrera en el lugar. Ejercicio de skipping 1 realizado a alta velocidad, más detente manteniendo posición estable.



VELOCIDAD DE ACELERACIÓN

EJERCICIOS ESPECIALES

Técnica de carrera en el lugar. Ejercicio de skipping 1 combinado con skipping 2.



VELOCIDAD DE ACELERACIÓN

EJERCICIOS ESPECIALES

*Técnica de carrera con desplazamiento.
Ejercicio de skipping 1 a alta velocidad.*



VELOCIDAD DE ACELERACIÓN

EJERCICIOS ESPECIALES

*Técnica de carrera
con
desplazamiento.
Ejercicio de
skipping 3 a baja
velocidad.*



VELOCIDAD DE ACELERACIÓN

EJERCICIOS ESPECIALES

*Técnica de carrera
con
desplazamiento.
Ejercicio de
skipping 3 a alta
velocidad.*





Equipo Physical
Sección de Entrenamiento de Velocidad y Agilidad - G-SE