

# Ejercicios especiales para el desarrollo de velocidad de aceleración (Parte 2)

Equipo Physical

Sección de Entrenamiento de Velocidad y Agilidad

G-SE



# VELOCIDAD DE ACELERACIÓN

## EJERCICIOS ESPECIALES

*Ejercicio de skipping 1, a alta velocidad, con obstáculos bajos. Se trabaja solo a una pierna, es decir solo con derecha o solo con izquierda.*



# VELOCIDAD DE ACELERACIÓN

## EJERCICIOS ESPECIALES

*Ejercicio de skipping 1, a alta velocidad, con obstáculos bajos. Se trabaja simultáneamente con ambos pies.*



# VELOCIDAD DE ACELERACIÓN

## EJERCICIOS ESPECIALES

*Ejercicio de skipping 1, a alta velocidad, con obstáculos de media altura. Se trabaja simultáneamente con ambos pies.*



# VELOCIDAD DE ACELERACIÓN

## EJERCICIOS ESPECIALES

*Ejercicio de skipping 1 combinado con skipping 2, a alta velocidad, con obstáculos bajos. Se trabaja simultáneamente con ambos pies.*



# VELOCIDAD DE ACELERACIÓN

## EJERCICIOS ESPECIALES

*Ejercicio de skipping 1 combinado con skipping 2, a alta velocidad, con obstáculos altos. Se trabaja solo con un pie.*



# VELOCIDAD DE ACELERACIÓN

## EJERCICIOS ESPECIALES

*Ejercicio de salticado, alternado el uso de pies, buscando altura.*



# VELOCIDAD DE ACELERACIÓN

## EJERCICIOS ESPECIALES

*Ejercicio de salticado,  
alternado el uso de pies,  
buscando distancia.*





# VELOCIDAD DE ACELERACIÓN

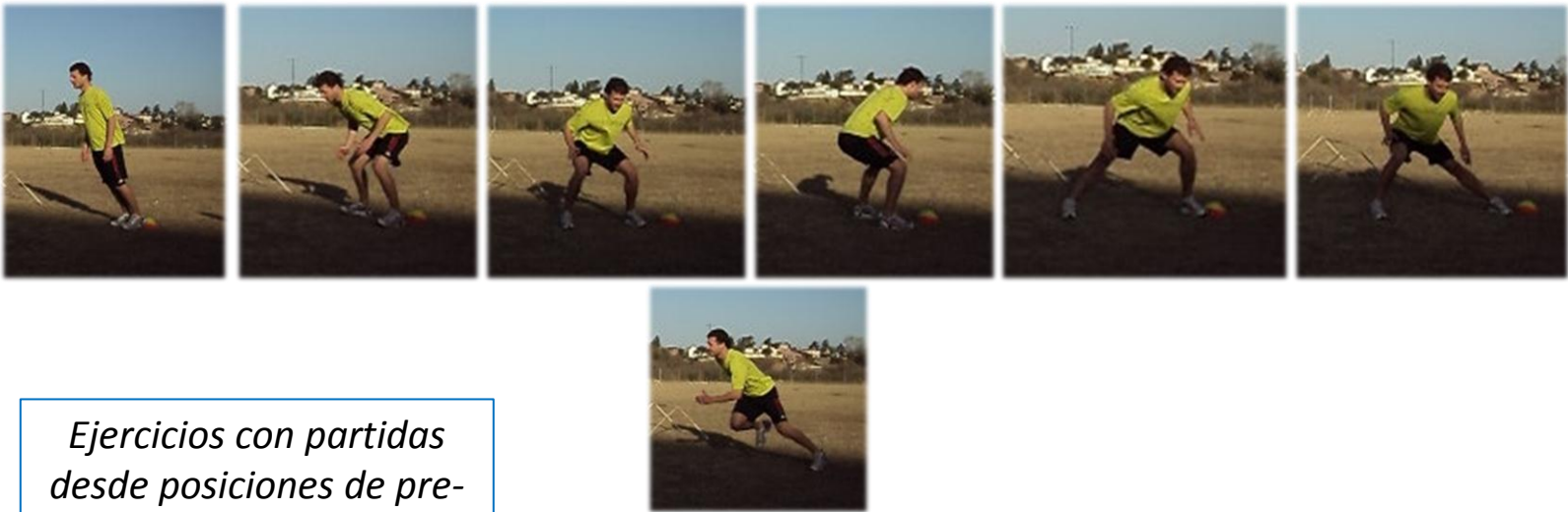
## EJERCICIOS ESPECIALES

*Ejercicio de aceleración con alta frecuencia de pasos (con obstáculos bajos), seguido de aceleración corta lineal sin obstáculos.*



# VELOCIDAD DE ACELERACIÓN

## EJERCICIOS ESPECIALES



*Ejercicios con partidas desde posiciones de pre-acción diversas, seguidas de aceleraciones cortas lineales sin obstáculos.*

# VELOCIDAD DE ACELERACIÓN

## EJERCICIOS ESPECIALES



*Ejercicio de aceleración, desaceleración y re-aceleración. Combinación de frecuencia de pasos en distancia corta.*



*Lic. Mauricio Moyano - Equipo Physical*  
*Sección de Entrenamiento de Velocidad y Agilidad - G-SE*