

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

Equipo Physical

Sección de Entrenamiento de Velocidad y Agilidad

G-SE



VELOCIDAD DE DESACELERACIÓN

EJERCICIOS ESPECIALES



**Salto Frontales Verticales
Bipodales**

VELOCIDAD DE DESACELERACIÓN

EJERCICIOS ESPECIALES



**Salto Frontales Horizontales
Bipodales**

VELOCIDAD DE DESACELERACIÓN

EJERCICIOS ESPECIALES



**Saltos Laterales Horizontales
Bipodales**

VELOCIDAD DE DESACELERACIÓN

EJERCICIOS ESPECIALES



**Salto Verticales
Estocadas**

VELOCIDAD DE DESACELERACIÓN

EJERCICIOS ESPECIALES



Salto Frontales
Salida Bipodal Caída Unipodal

VELOCIDAD DE DESACELERACIÓN

EJERCICIOS ESPECIALES



Salto Laterales
Salida Bipodal Caída Unipodal

VELOCIDAD DE DESACELERACIÓN

EJERCICIOS ESPECIALES



Saltos multidireccionales a 1 pie

VELOCIDAD DE DESACELERACIÓN

EJERCICIOS ESPECIALES



Saltos Frontales con pie alterno

VELOCIDAD DE DESACELERACIÓN

EJERCICIOS ESPECIALES



Salto Frontales con mismo pie (Hops)



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