

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

Equipo Physical

Sección de Entrenamiento de Velocidad y Agilidad

G-SE



# VELOCIDAD DE DESACELERACIÓN

## EJERCICIOS ESPECIALES



Descargas Frontales

# VELOCIDAD DE DESACELERACIÓN

## EJERCICIOS ESPECIALES



Descargas Diagonales

# VELOCIDAD DE DESACELERACIÓN

## EJERCICIOS ESPECIALES



Descargas Laterales

# VELOCIDAD DE DESACELERACIÓN

## EJERCICIOS ESPECIALES



**Descargas  
Multidireccionales  
Combinadas  
(Frontal-Lateral-Posterior)**



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