

Ejercicios especiales para el desarrollo de velocidad de desaceleración (Parte 3)

Equipo Physical

Sección de Entrenamiento de Velocidad y Agilidad

G-SE



VELOCIDAD DE DESACELERACIÓN

EJERCICIOS ESPECIALES



Aceleración + Descargas Frontales

VELOCIDAD DE DESACELERACIÓN

EJERCICIOS ESPECIALES



Aceleración + Descargas Diagonales

VELOCIDAD DE DESACELERACIÓN

EJERCICIOS ESPECIALES



Aceleración + Descargas Laterales



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