

# 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*