

Ejercicios especiales para el desarrollo de velocidad de desaceleración (Parte 4)

Equipo Physical

Sección de Entrenamiento de Velocidad y Agilidad

G-SE



VELOCIDAD DE DESACELERACIÓN

EJERCICIOS ESPECIALES CON TENSOR



Descargas Frontales

VELOCIDAD DE DESACELERACIÓN

EJERCICIOS ESPECIALES CON TENSOR



Descargas Diagonales Frontales

VELOCIDAD DE DESACELERACIÓN

EJERCICIOS ESPECIALES CON TENSOR



Descargas Diagonales Posteriores

VELOCIDAD DE DESACELERACIÓN

EJERCICIOS ESPECIALES CON TENSOR



Descargas Laterales



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