



DESARROLLO

1.- Skipping en slalom picas bajas + carrera atrás + skipping en slalom picas bajas + 50m 90% + slalom escalera + carrera atrás + skipping doble apoyo escalera + 60m slalom entre conos 90% + zig-zag entre picas + devolución + desmarque interior del área + bordeo pica + bordeo pica + desmarque exterior + centro al área.

2.- Remate. (Simplemente es una referencia al centro).

3.- Ejecuta la pared previa al centro.

ROTACIONES: 1 (centro) va a 2 (remate); 2 va a 3 (pared) y 3 va a 1.

MATERIAL

2 picas para suelo. 1 Escalera. 6 picas, 5 conos, balones.

OBJETIVO FISIOLÓGICO	MÉTODO DE TRABAJO	INTENSIDAD FC
Capacidad Anaeróbica Láctica	Fraccionado Interválico Intensivo Corto I	180ppm-190ppm
TIEMPO DE TRABAJO	MICROPAUSA	MACROPAUSA
2 Series de 5 repeticiones de 45" de duración	3'	10'