

# SESIÓN ESPECÍFICA DE POTENCIA TREN INFERIOR (Gradas)

TRABAJO: 30' 3 Series con pausa de 2'

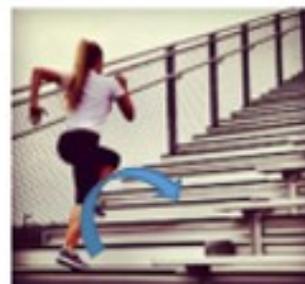
1

SKIPPING, DE UNO EN UNO



2

SKIPPING, DE DOS EN DOS



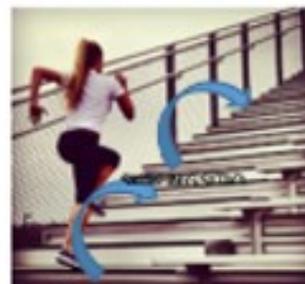
3

SKIPPING ALTERNOS, DE UNO EN UNO



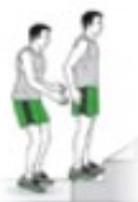
4

SKIPPING ALTERNOS, DE DOS EN DOS



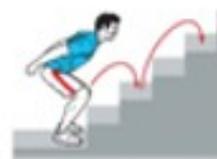
5

PIES JUNTOS, DE UNO EN UNO



6

PIES JUNTOS, DE DOS EN DOS



7

MEDIA SENTADILLA, DE UNO EN UNO



8

MEDIA SENTADILLA, DE DOS EN DOS



9

SENTADILLA COMPLETA, DE UNO EN UNO



10

SENTADILLA COMPLETA, DE DOS EN DOS



11

UN SÓLO PIE, DE UNO EN UNO



12

UN SÓLO PIE, DE DOS EN DOS



Al finalizar las 3 series, 4x200m/2' (intensidad submáxima)