

Colegio Científico Montessori

Educación física – tren superior

Raúl Eliseo González Carrera

Fecha: 06/05/2022

Tren superior

Cada jugador con balón tiene que esprintar para frenar antes de llegar a la siguiente línea sin pisarla ni sobrepasarla con el cuerpo y sin dejar de botar. Es importante que insistamos en los cambios de ritmo para que no vayan siempre a la misma velocidad y sean más efectivas las pausas. Si buscas entrenar esta parte del cuerpo varios de estos ejercicios te podrían ayudar

- 1.CURL MARTILLO CON MANCUERNAS PARA BÍCEPS.
- 2.GIROS RUSOS.
- 3.FLEXION
- 4.CRUNCH.

