



RUTINA

SEMANAL

# Movimientos rápidos

La reacción que un deportista produce ante un determinado estímulo (visual, acústico, táctil...) Sigue la siguiente secuencia: recepción del estímulo, identificación, y decisión sobre el movimiento a realizar.

No debe confundirse con la velocidad de movimiento ya que éste depende de otros factores como, por ejemplo, el nivel de musculatura implicada.

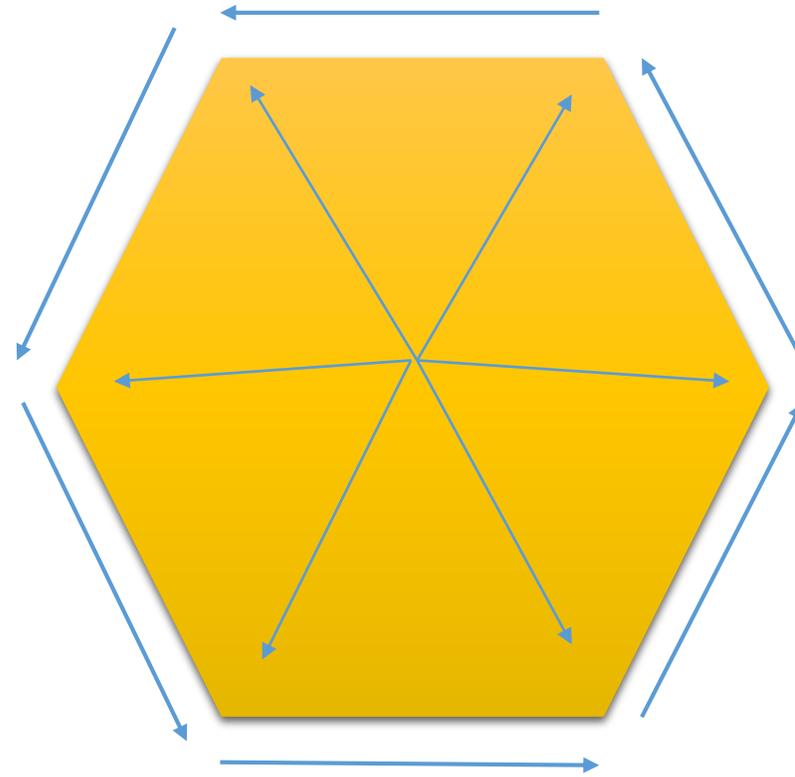
Se trata simplemente de enviar el estímulo al deportista y que éste se acostumbre a reaccionar ante él.

# Lunes y Miércoles: Agilidad hexágono

Ejercicio muy rápido, que consta de cambios en la dirección y en la posición del cuerpo en un espacio reducido con forma de hexágono en el piso.

Este ejercicio pone a prueba la rapidez en todas las direcciones.

Una vez lo hayas dominado, prueba a hacerlo con solo una pierna.



# Martes y Jueves: Saltos laterales

- Excelente ejercicio para mejorar la fuerza explosiva del tren inferior a través de desplazamientos laterales con salto.
- Con este ejercicio mejorarás la habilidad en tus desplazamientos, obtendrás una mayor potencia y ganarás una mayor estabilidad de rodilla y tobillo.
- Prueba a hacerlo con un solo pie una vez tengas dominado el ejercicio o aumentando la altura de las vallas.

