

Sesiones de entrenamiento

Sesiones de entrenamiento

Indice

- Sesión 1 23/01/2021
 - Rotaciones de articulaciones y estiramientos. 20/04/2020
 - Calentamiento dinámico. 20/04/2020
 - Carrera con reubicación de objetos. 22/01/2021
 - Zigzag con paso lateral. 22/01/2021
 - Salto de obstáculos libre. 22/01/2021
 - Salto de obstáculos con los pies juntos. 22/01/2021
 - Voltereta simple hacia delante. 22/01/2021
 - Salto a la comba. 22/01/2021
 - Escalera dentro-fuera. 22/01/2021
 - Escalera 3-2-3. 22/01/2021
 - Escalera guardia dentro-fuera con puño. 22/01/2021
 - Escalera guardia dentro con puño giro por delante y fuera. 22/01/2021
 - Musculación y equilibrio para patear. 02/05/2020
 - Técnicas básicas de pateo desde paso largo. 25/04/2020
 - Ejercicios para mejorar las técnicas básicas de pateo. 06/05/2020
 - Técnicas de ataque de mano hasta cinturón verde. 02/05/2020

Sesión 1