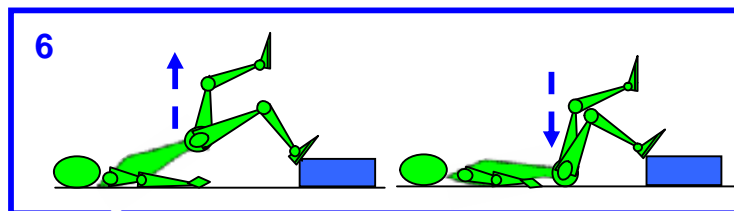
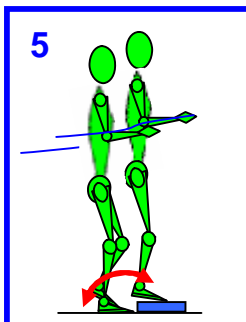
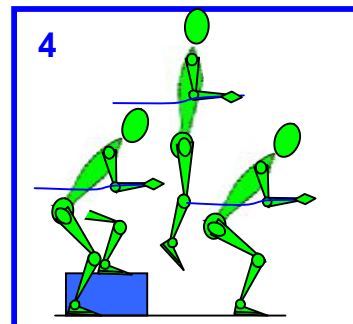
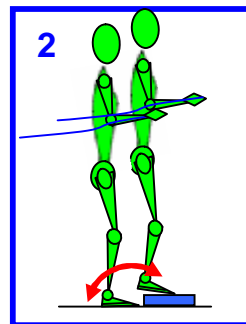
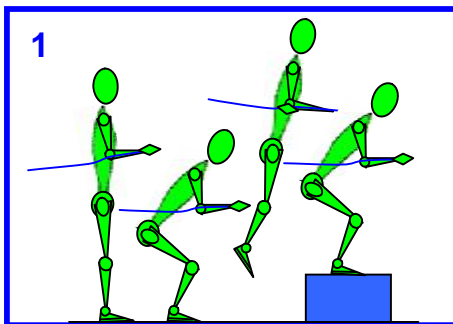


Plan N° 3

Objetivo:	Fuerza reactiva
Implementación:	Escalón o cajón de 30 a 40 cms. aprox. Tabla no más de 10 cms. de altura
Nivel:	Intermedio

Calentamiento: 15min trote					
Nº	Ejercicio	Ser.	Rep.	Peso	Observaciones
1	Salto a cajón	4x	10	s/p	Apoyando espalda en balón
2	Rebotes 2-2		20	s/p	§ Usar bastones § Tabla § Subir y bajar repetidamente a pies juntos
3	Abdominales		30	s/p	
4	Salto 1 pie		6 c/c/p	s/p	§ Usar bastones
5	Rebotes 1-2		20	s/p	§ Usar bastones § Tabla § Subir y bajar repetidamente. 1 pie en suelo 2 en tabla
6	Isquiotibial		10 c/c/p	s/p	
Flexibilidad: 15 minutos					
c/c/p: con cada pierna		30": 30 segundos		s/p: sin peso	



Notas:

- § El calentamiento lo puedes hacer trotando o en Bike
- § Entrenamiento en circuito. Realizar los ejercicios correlativamente del 1 al 6 y luego volver a empezar. Cuatro veces
- § En el ejercicio de rebotes las acciones deben ser rápidas, rítmicas y continuas.