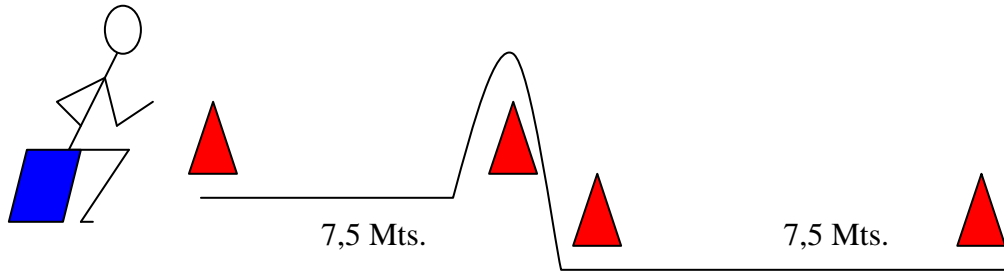
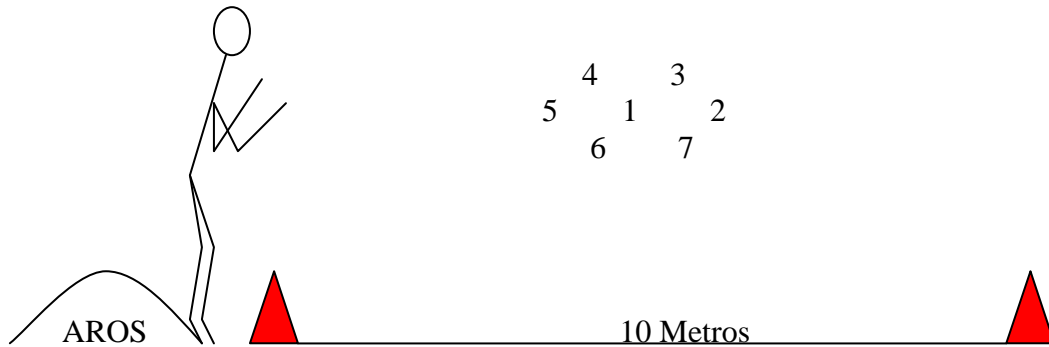


VELOCIDAD CON DIFERENTES PARTIDAS

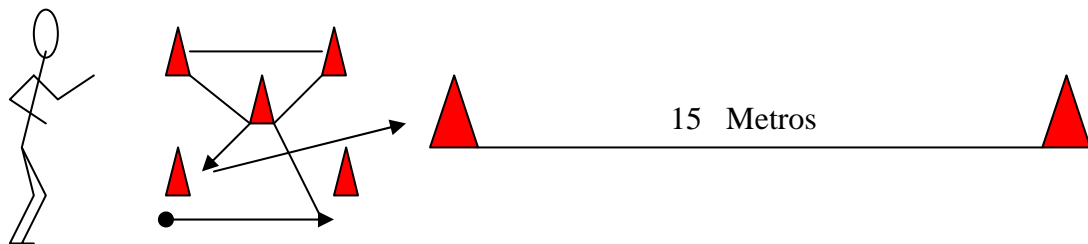


⚡ Desde sentado como lo indica el dibujo, sprintar sorteando los conos la distancia elegida.



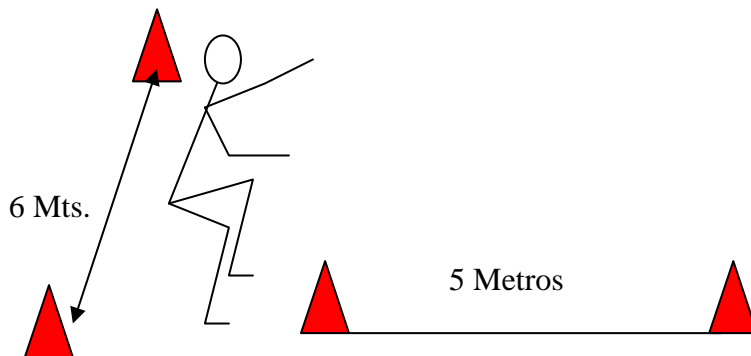
⚡ Saltar hacia adelante y hacia atrás dentro de los aros mirando siempre hacia el frente en el orden que lo indican los números, para luego sprintar la distancia elegida. El orden es 1 -2, 1-3, 1-4, 1-5, 1-6, 1-7. regresando siempre hacia el 1 para pasar al siguiente.

7 + 2 + 3 son hacia adelante y 4 + 5 + 6 son hacia atrás.



⚡ Desplazarse siempre hacia adelante como lo indica la flecha por la figura de conos, para luego sprintar la distancia elegida.

Variante: hacerlo mirando siempre hacia el frente, con ello se desplazara hacia adelante y hacia atrás según este ubicado el cono



⚡ Desplazarse imitando llegar a un tirador (dos veces a cada cono) , para luego sprintar la distancia elegida.

Variante: defender dentro de 6 Mts. En forma dinámica para luego sprintar la distancia elegida.

Profesores Federico Bou y Victor Bernay