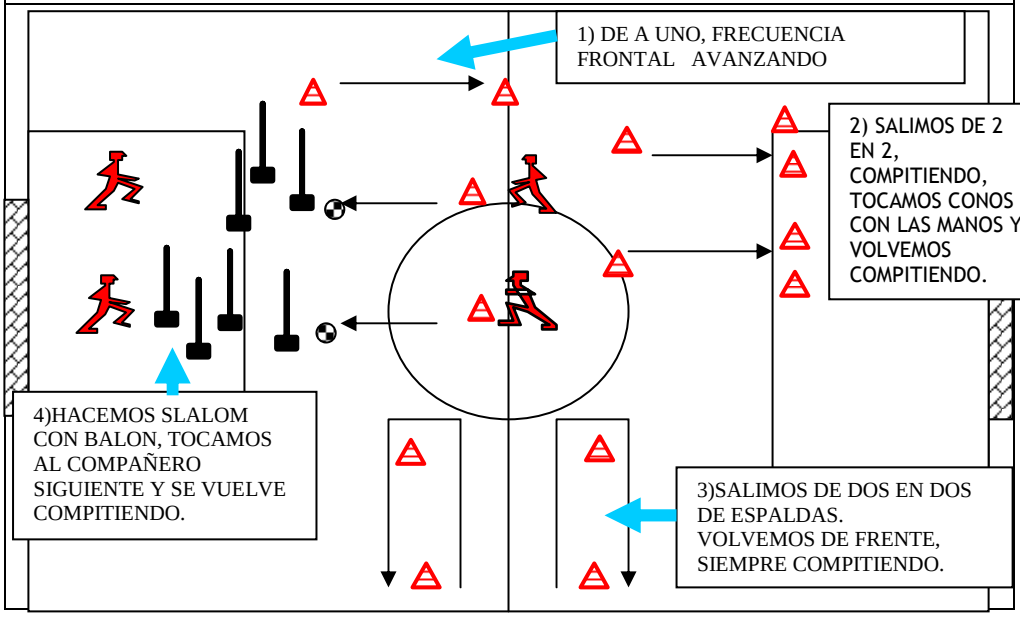
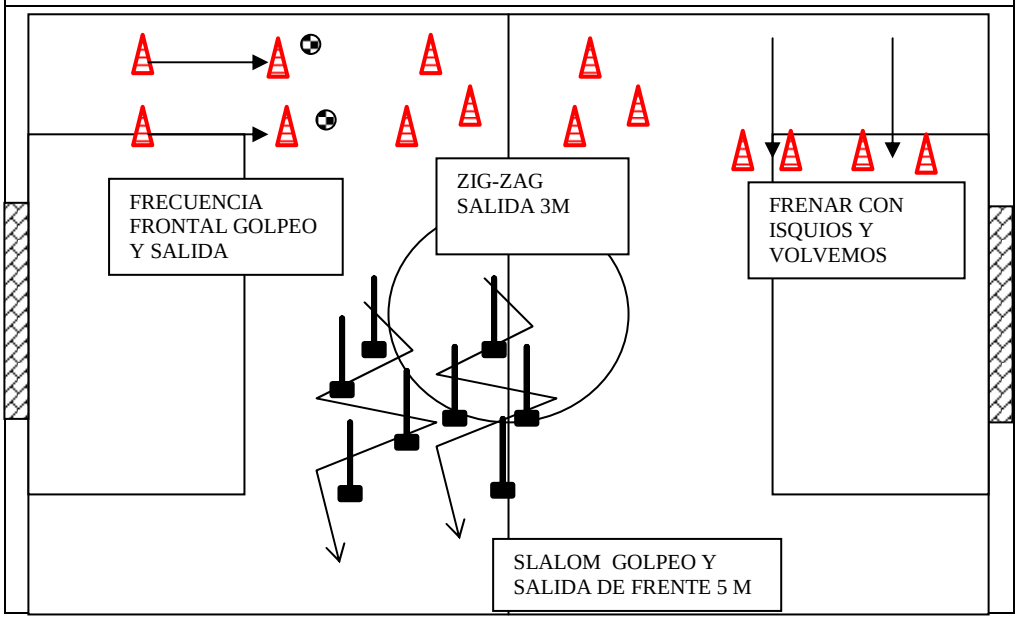
ACTIVIDAD: VELOCIDAD

REALIZAR EL CIRCUITO 3 VECES
ESTÍMULO: LO DECIDE EL ENTRENADOR, AUDITIVO, VISUAL …
RECUPERACION DE POSTA A POSTA ANDANDO
DURACIÓN , 18´
TODAS LAS EDADES, INFANTILES 2 VUELTAS AL CIRCUITO.



ACTIVIDAD: VELOCIDAD

POR PAREJAS, COMPITIENDO.
ESTIMULO: LO DECIDE EL ENTRENADOR
3 REPETICIONES AL CIRCUITO.
RECUPERACION DE POSTA A POSTA ANDANDO.
DURACION APROXIMADA 15´.