EJEMPLO:

MAYORES 16 AÑOS

OBJ. POTENCIA AEROBICA

DURACION 30 MIN

CONOS BALONES

PARA HACER LA EXPLICACION MAS FACIL ,EN LAS INTENSIDADES COLOCAR CHINOS DE ESE COLOR.

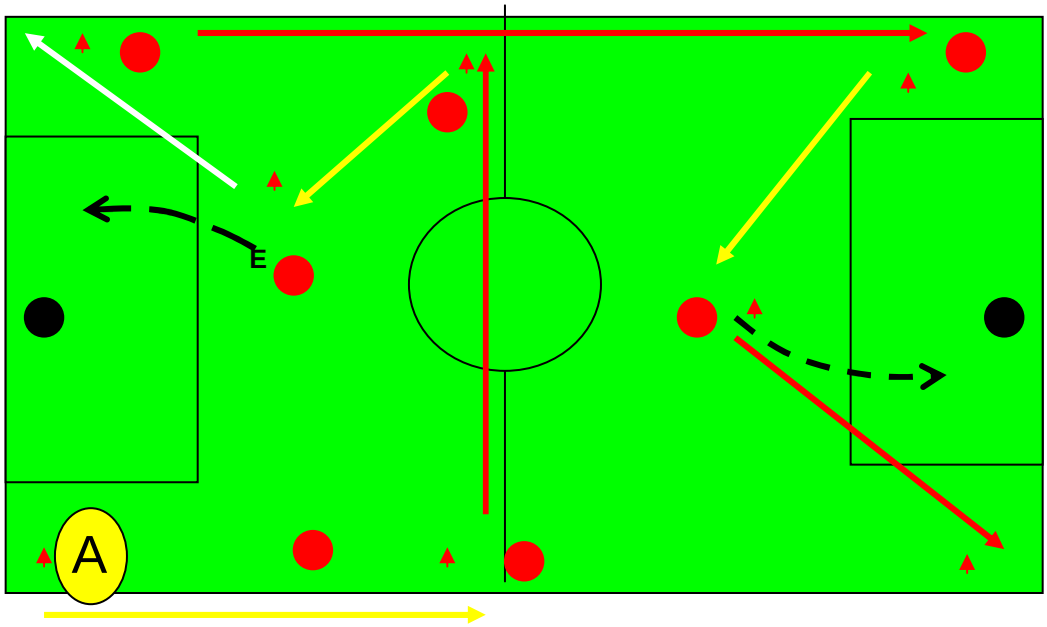
ENTRENADOR Y SEGUNDO ENTRENADOR PARA PASAR BALONES E

PORTEROS

90 % ,CHINOS ROJOS

50% ,CHINOS AMARILLOS

TROTE SUAVE , CHINOS BLANCOS

TIRO A PORTERIA

EMPEZAMOS EN A