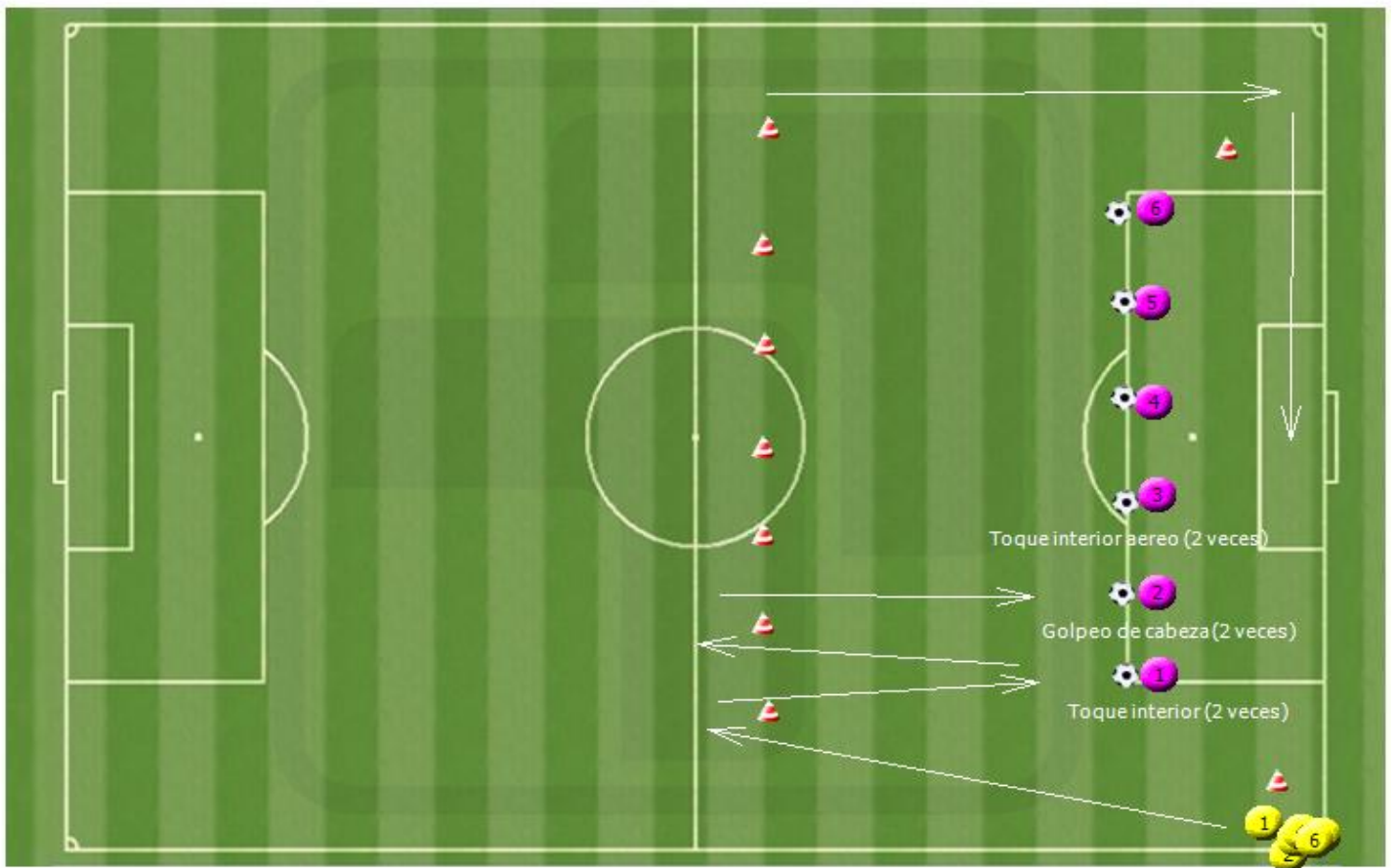


Ejercicios Potencia Aeróbica



Intensidad: 85%-90% FC max

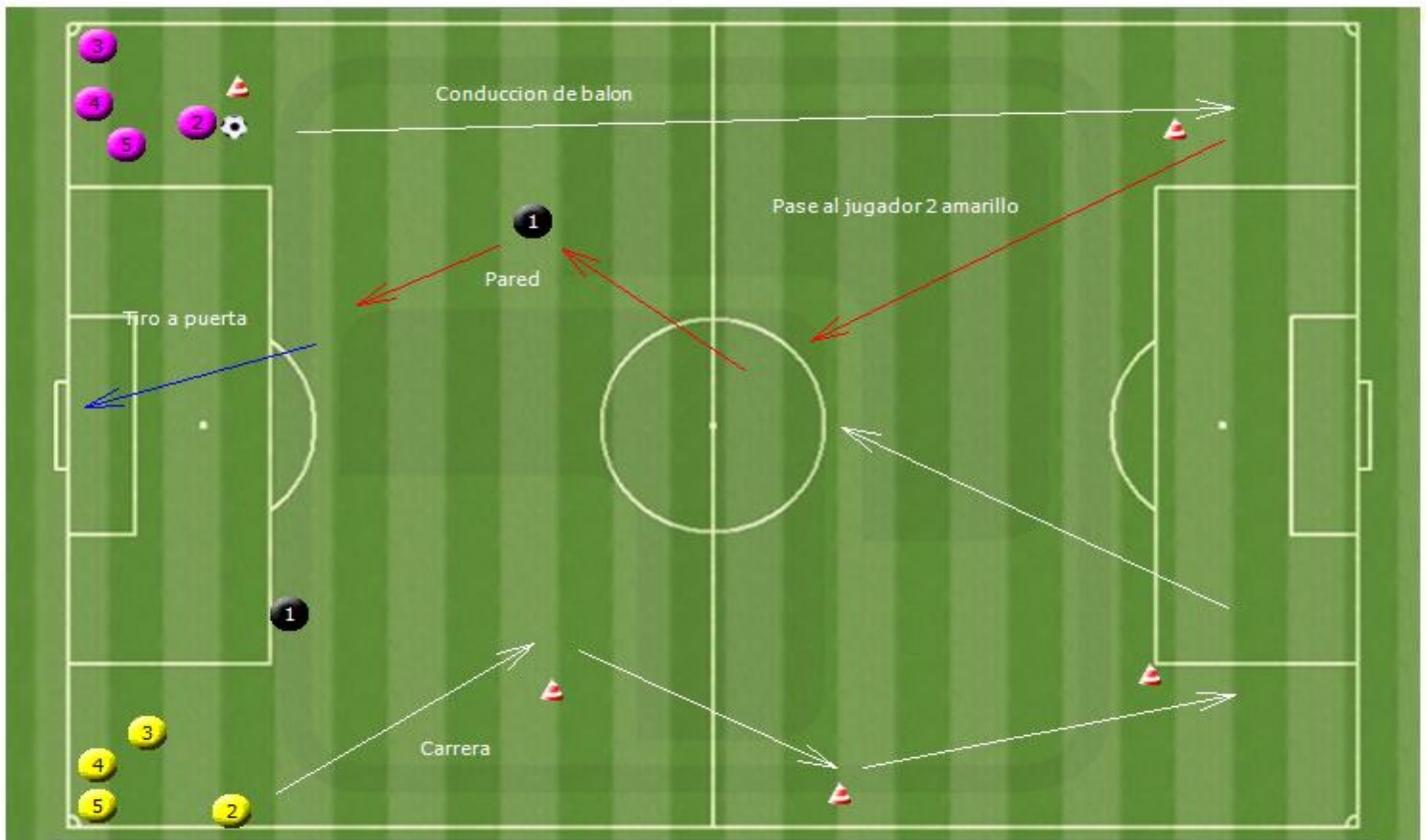
Volumen: 2-4 series

Tiempo: 4'-6'

Recuperación: 4' (en este caso recuperan en el sitio haciendo del ejercicio técnico)

Descripción: Los jugadores amarillos realizan carrera hasta el cono y giro para buscar al compañero que tiene balón con el que realizan un ejercicio técnico. Así hasta terminar en el último cono donde realizan carrera suave para volver al cono de inicio y empezar de nuevo hasta terminar la serie.

Nota: Se puede aumentar el número de jugadores y cambiar las acciones técnicas. Los jugadores van saliendo una vez que su compañero termina la primera acción técnica.



Intensidad: 85%-90% FC max

Volumen: 2-4 series

Tiempo: 6'-8'

Recuperación: 4'

Descripción: Los jugadores amarillos realizan carrera en zig-zag y al llegar al último cono corren en diagonal a por un pase que realiza el jugador 2 (rosa), posteriormente hacen una pared con el entrenador (1) y tiran a portería. El jugador 2 rosa una vez que realiza el pase corre en diagonal para comenzar en la otra esquina.

Nota: Los jugadores van saliendo una vez que el jugador llega al medio campo.



Intensidad: 85%-90% FC max

Volumen: 4-6 series

Tiempo: 4'-8''

Recuperación: 4'