

Estiramientos pasivos de tren inferior



Descripción

Una vez finalizada la sesión cada jugador coge una zona para realizar los diferentes ejercicios de estiramientos pasivos.

Aspectos Importantes

- Los ejercicios son dirigidos y controlados por el preparador físico o el entrenador.

Objetivos

- **Condicionales:** Amplitud de movimiento.
- **Coordinativos:** -
- **Cognitivos:** -
- **Socio-efectivos:** -

Estructura

Material: -
Organización: individual.
Tiempo programado: 10'
Espacio: 1/4 de campo.

Características

- **Meta fisiológica:**
- **Duración de la carga:** 10'
- **Intervalo de descanso (series):** -
- **Intervalo de descanso (repeticiones):** 25" por ejercicio.
- **Series:** 2 series.
- **Tiempo de trabajo:** 10.
- **Intensidad:** -