



Descripción

- ESTACIÓN 1: 5 sentadillas con balón medicinal, salto de fuerza frontal y lateral con salida en sprint hasta la pica.
- ESTACIÓN 2: Parrilla con balón medicinal hasta la pica roja con salida en sprint hasta la pica.
- ESTACION 3: Slalom
- ESTACIÓN 4: Saltamos con los pies juntos de aro en aro.
- ESTACIÓN 5: Parrilla
- ESTACIÓN 6: Tres cruces de coordinación, una pierna en cada aro y salida en sprint.

Aspectos Importantes

- Las estaciones se deben realizar a máxima intensidad.

Objetivos

- **Condiciona**: Fuerza explosiva.
- **Coordinativo**: Técnica de carrera, coordinación general.
- **Cognitivo**: -
- **Socio-efectivo**: -

Estructura

Material: delimitadores, 4 vallas, 4 picas con base, 3 conos, 16 aros, dos picas y dos balones medicinales.
Organización: 18 jugadores, 3 por estación.
Tiempo programado: 25'
Espacio: ½ de campo.

Características

- **Meta fisiológica**: Fuerza explosiva.
- **Duración de la carga**: -
- **Intervalo de descanso (series)**: 2' fuerza compensatoria.
- **Intervalo de descanso (repeticiones)**: 30".
- **Series**: 2 series.
- **Tiempo de trabajo**: 2 series de 4 repeticiones por estación.
- **Intensidad**: Alta (90-95% FC máx.)