



Rapidez, velocidad, agilidad: Workout 1

Anytime Workouts

1 serie
por ejercicio

50 repeticiones
por serie

30 segundos
descanso entre series

20min



paulina zapata



Realiza 1 serie de 50 repeticiones de cada ejercicio, descansando 30 segundos entre ejercicios, a menos que se indique lo contrario.

Utiliza un peso que te permita completar todas las repeticiones. Si es demasiado fácil, utiliza una pesa rusa de un tamaño mayor. Si es demasiado difícil, utiliza una menor.

Become unstoppable on the field by improving your speed, agility and quickness with these workouts that combines power and strength.

Equipment: Peso corporal

Toques alternados

Cardio



1 - Colócate de pie con un pie sobre un banco y el otro en el suelo, y las manos a los costados.

2 - Cambia rápidamente de pie, alternando entre tocar el banco y el suelo como si estuvieras corriendo.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1	50			

Rodillas arriba

Cardio



• Colócate de pie con los pies juntos y los brazos junto a los costados.

1 - Corre en el sitio levantando las rodillas todo lo que puedas con cada paso.

2 - Cambia de pies rápidamente y mueve los brazos como si estuvieras corriendo.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1	50			



Rapidez, velocidad, agilidad: Workout 1

Anytime Workouts

1 serie
por ejercicio

50 repeticiones
por serie

30 segundos
descanso entre series

20min



Paulina Zapata

Salto profundo

Piernas



- 1 - Colócate de pie sobre un step con un pie listo para bajar.
- 2 - Baja y aterriza con ambos pies, haciendo una semisentadilla.
- 3 - Salta inmediatamente lo más alto que puedas en el aire, usando los brazos para impulsarte hacia arriba.
- 4 - Aterriza en una semisentadilla para amortiguar el impacto y repite.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1	10			

Patinador velocista

Cardio



- 1 - Colócate de pie con una pierna estirada detrás y cruzada, y con los brazos hacia este lado.
 - 2 - Impúlsate con la pierna más adelantada para saltar al otro lado y aterrizar, cambiando las piernas y saltando de vuelta inmediatamente.
- Balancea los brazos como si estuvieras patinando.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1	50			

Escaladores

Cardio



- 1 - Apoya el cuerpo en las puntas de los pies y las manos con una rodilla flexionada y llevada hacia el pecho, y la otra pierna estirada atrás.
- 2 - Alterna los pies adelante y atrás mientras saltas, llevando las rodillas hacia el pecho cada vez y manteniendo las manos en el suelo.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1	50			



Flexiones declinadas con salto

Pecho



- 1 - Apoya el cuerpo en las manos y las puntas de los pies con los codos flexionados y los pies en alto sobre un step detrás.
- 2 - Impúlsate del step con las manos.
- 3 - Aterrizas de vuelta en el suelo, bajando el pecho e impulsándote de nuevo.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1	10			

Salto lateral

Piernas



- 1 - Empieza en posición de semisentadilla sobre un pie con las caderas y las rodillas flexionadas y los brazos junto a los costados.
- 2 - Impúlsate con este pie para saltar lateralmente aproximadamente 1 metro.
- 3 - Aterrizas en una semisentadilla con el otro pie y saltas de vuelta al lado inicial inmediatamente.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1	50			

Paso arriba alterno

Piernas



- 1 - Colócate de pie y pon un pie sobre un step y los brazos junto a los costados.
- 2 - Impúlsate sobre el pie en alto hacia arriba con los brazos, elevándote del step y cambiando los pies en el aire.
- 3 - Aterrizas con el otro pie sobre el step.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1	50			



Rapidez, velocidad, agilidad: Workout 1

Anytime Workouts

1 serie
por ejercicio

50 repeticiones
por serie

30 segundos
descanso entre series

20min



paulina zapata

Flexiones con cruces

Pecho



- 1 - Apoya el cuerpo en las puntas de los pies y las manos con los codos flexionados, el pecho casi tocando el suelo y una mano en una marca.
 - 2 - Levanta el cuerpo del suelo rápidamente y llévalo a un lado con las manos.
 - 3 - Aterrizas de nuevo en el suelo, bajando el pecho y con la otra mano sobre la marca.
- Levanta el cuerpo de nuevo inmediatamente y vuelve al otro lado.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1	10			

Saltos con zancadas

Cardio



- Colócate de pie con un pie más adelantado que el otro y los brazos junto a los costados.
- 1 - Flexiona las caderas y las rodillas, inclina el torso ligeramente hacia delante y lleva el peso a la pierna más adelantada.
 - 2 - Impúlsate con el pie al frente y salta, cambiando los pies mientras estás en el aire.
 - 3 - Aterrizas en una sentadilla con zancada y con el otro pie al frente. Repite rápidamente.
- Haz una repetición de un lado y luego cambia al otro. Cambia de lado en cada repetición.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1	10			