

Programación de sesiones iniciales de pliometría

1. Saltos a dos pies

2/4 sesiones

10 x 10 saltos R1' (descalzo)

50% intensidad

2. Saltos a una pierna

3/4 sesiones

5 x 10 saltos lateral R1'
(con cada pierna)

5 x 10 saltos adelante
atrás R1' (con cada pierna)

3. Saltos adelante / atrás con 2 piernas

2/3 sesiones

10 x 10 saltos adelante R1'

5 x 10 saltos atrás R1'

4. Caída a una pierna

10/15 cm de altura

2/3 sesiones

4/6 x 4/5 recepciones R1'

5. Recepción a 2 piernas

30/40 cm de altura

2/4 sesiones

4/5 x 5 recepciones R1'

efisicas