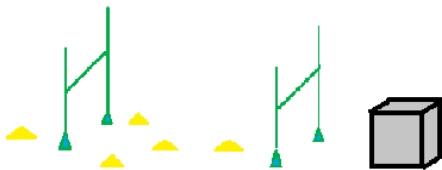


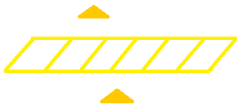
EJERCICIOS PLIOMETRIA

Por Alejandro Giménez – Preparador Físico

- 1) Salto frontal al primer cono, salto frontal a la valla, laterales a los conos, frontal a los conos, frontal a la valla y salto final al cajón. Cantidad: 10 saltos. Variante: los saltos laterales se pueden hacer con un pie; los saltos a los conos se pueden hacer todos con el mismo pie.



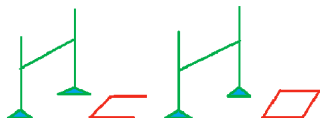
- 2) Saltos frontales en la escalera y laterales donde están los conos. Cantidad: 15 saltos. Variante: donde están los conos con un pie; todos los saltos con el mismo pie; mitad de la escalera con un pie y la otra mitad con el otro.



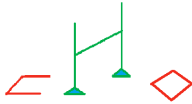
- 3) Saltos a los conos según corresponda (frontal al primero y laterales a los otros) salto frontal a la valla, saltos a los conos según corresponda. Cantidad: 11 saltos. Variante: a los saltos laterales los hacemos con un pie; al salto a la valla le incorporamos medio giro en el aire.



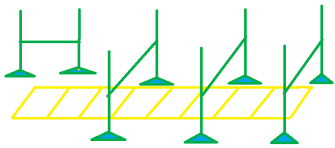
- 4) Salto frontal a la valla, salto dentro de la u, y dos laterales volviendo al centro (uno para cada lado), salto frontal a la valla y saltos hacia todos los lados del cuadrado siempre volviendo al centro. Cantidad: 14 saltos.



- 5) Saltos en la u, salto frontal a la valla, saltos a todos los lados del rombo siempre volviendo al centro. Cantidad: 15 saltos.



- 6) Pasada al frente con rebotes en los cuadrados y saltos a las vallas según corresponda. Cantidad: 13 saltos. Variantes: pasada dos rebotes adelante y uno atrás y saltos a las vallas según corresponda. Pasada al frente con rebotes de un pie y saltos a las vallas según corresponda. Pasada al frente con rebotes abro y cierre y saltos a las vallas según corresponda. Entre valla y valla puedo modificar los tipos de rebotes.



- 7) Saltos hacia todos los lados del cubo de vallas, mirando al frente y siempre volviendo al centro. Luego 3 rebotes sobre las líneas y por ultimo saltos a todos los lados del rombo siempre volviendo al centro. Cantidad: 18 saltos.



- 8) Saltos hacia todos los lados del cubo de vallas. Salto lateral a la valla, salto con un pie al cono y por ultimo rebotes con un pie sobre las líneas. Cantidad 13 saltos.



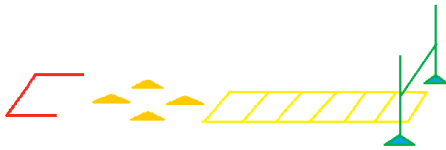
- 9) Tres saltos sobre la línea, saltos sobre los conos según corresponda y pasada al frente con rebotes "abro y cierre". Cantidad: 20 saltos.



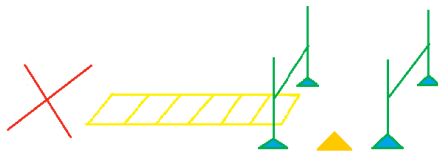
- 10) Rebotes sobre los lados de la L, saltos sobre los conos según corresponda y pasada lateral con saltos tijera. Cantidad: 20 saltos.



- 11) Rebotes sobre los lados de la C, saltos con un pie sobre los conos según corresponda, pasada al frente con rebotes y salto frontal a la valla. Cantidad: 18 saltos.



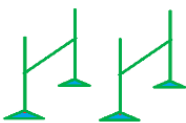
- 12) Saltos en la X, rebotes con un pie en la escalera excepto en el último cuadrado que pico con los dos pies para saltar la valla, salto lateral al cono y salto frontal a la valla. Cantidad: 15 saltos.



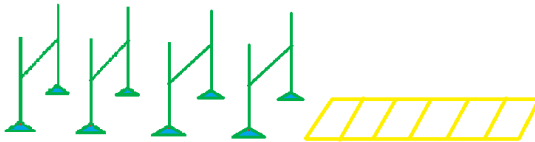
- 13) Salto en la X, saltos sobre los conos, salto frontal a la valla, saltos laterales con un pie sobre los conos, salto frontal a la valla. Cantidad: 14 saltos.



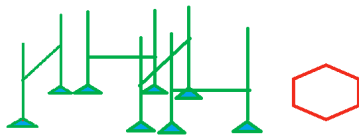
- 14) Saltos laterales ida y vuelta dos veces. Cantidad: 8 saltos. Variante: saltos puente ida y vuelta.



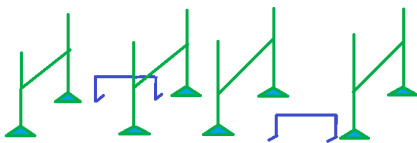
- 15) Saltos frontales por encima de las vallas y saltos en la escalera, 3 adelante y 1 atrás.
Cantidad: 15 saltos.



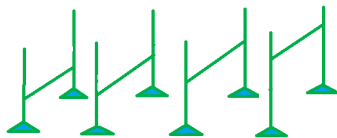
- 16) Salto frontal en la 1° valla, salto lateral ida y vuelta en las 2° valla, salto frontal en la 3° valla, salto lateral ida y vuelta en la 4° valla y rebotes en el hexágono, por encima de todos los lados y volviendo siempre al centro. Cantidad: 17 saltos.



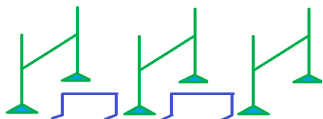
- 17) Saltos frontales a las vallas y saltos laterales ida y vuelta a las vallas bajas. Variante: saltos laterales con un pie. Cantidad: 8 saltos.



- 18) Saltos frontales a las vallas que se colocan con altura ascendente. Cantidad: 4 saltos.



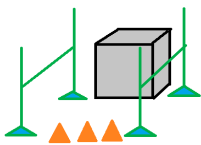
- 19) Saltos laterales a las vallas y saltos frontales ida y vuelta a las vallas bajas. Cantidad: 7 saltos.



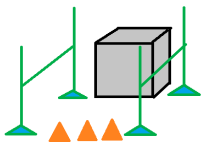
- 20) Saltos con un pie a las vallas bajas. Ida con derecho, vuelta con izquierdo. Cantidad: 10 saltos.



- 21) Salto frontal por encima de los conos, salto puente a ambos lados sobre las vallas y salto al cajón. Cantidad: 10 saltos.



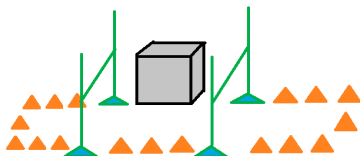
- 22) Salto frontal a los conos, salto al cajón, saltos laterales a las vallas y salto hacia atrás a los conos. Cantidad: 8 saltos.



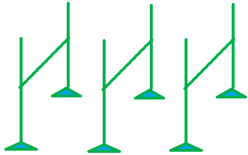
- 23) Salto frontal por encima de los conos, salto lateral a la valla izquierda, salto ida y vuelta con el pie izquierdo al cono, vuelvo a saltar la valla, salto lateral a la valla derecha, salto ida y vuelta con el pie derecho al cono, vuelvo a saltar la valla y salto hacia atrás los conos. Cantidad: 10 saltos.



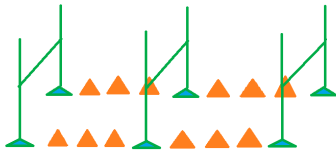
- 24) Salto frontal a los conos, saltos laterales a ambos lados sobre los conos, salto frontal a la valla, saltos laterales a ambos lados (cajón y conos), salto frontal a la valla, saltos laterales a ambos lados por sobre los conos y salto frontal a los conos. Cantidad: 16 saltos.



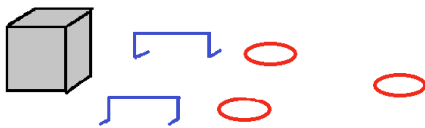
- 25) Salto puente a las 3 vallas y vuelvo a la partida con saltos frontales a las vallas. Cantidad: 9 saltos.



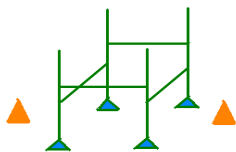
- 26) Salto lateral a la 1° valla, salto con el pie izquierdo a los conos (adelante y atrás), salto lateral a la 2° valla, salto con el pie derecho a los conos (adelante y atrás) y salto lateral a la 3° valla. Cantidad: 11 saltos.



- 27) Salto al cajón, vuelvo a la partida, salto al cajón y salto adelante, saltos laterales a ambos lados, salto frontal al medio de los aros, saltos laterales con un pie en cada aro y salto frontal largo al aro. Cantidad: 14 saltos.



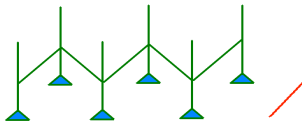
- 28) Salto frontal adentro del cubo de vallas, salto lateral afuera, salto lateral con un pie al cono ida y vuelta, vuelvo a entrar al cubo con un salto lateral, salto lateral hacia el otro lado, salto lateral ida y vuelta con un pie al cono, salto lateral para volver a entrar al cubo y por ultimo salto frontal para salir del cubo de vallas. Cantidad: 10 saltos



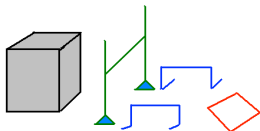
29) Desde el centro, saltos con medio giro por encima de todas las vallas bajas volviendo siempre al centro. Cantidad: 8 saltos.



30) Saltos a las vallas en zigzag, salto a la línea con medio giro, salto frontal a la línea y vuelvo a saltar a las vallas en zigzag. Cantidad: 12 saltos. Variante: se baja la altura de las vallas y se salta con un pie.



31) Desde adentro del rombo saltos en todas las direcciones, salto frontal hacia el medio de las vallas bajas, saltos laterales a ambas vallas bajas con el pie del lado que corresponda, salto frontal a la valla y salto frontal al cajón. Cantidad: 15 saltos.



32) Salto frontal encima del cajón, dejarse caer y saltar todas las vallas frontalmente, y por ultimo salto frontal al cajón. Cantidad: 7 saltos.

