

Progresión velocidad de reacción- vídeo

En esta ocasión presentamos un vídeo con una sencilla secuencia de ejercicios para desarrollar varias cualidades como: velocidad de reacción, percepción y lectura, reacción a la pelota entre muchas otras.

Se pueden aplicar variables y acrecentar las cargas y el número de repeticiones. Esta serie de ejercicios funciona con personas que están aprendiendo las salidas y cuando tenemos jugadores con necesidad de anticipar, así como salir rápido y/o a tiempo.

<https://www.youtube.com/watch?v=bGW72Rrjz5Q&feature=youtu.be>