

Trabajo de velocidad (III)

1 Período de competición

1.2 Etapa pre-competitiva

Velocidad de reacción y fuerza explosiva

Circuito de velocidad-fuerza explosiva específica en el tatami sin Uke

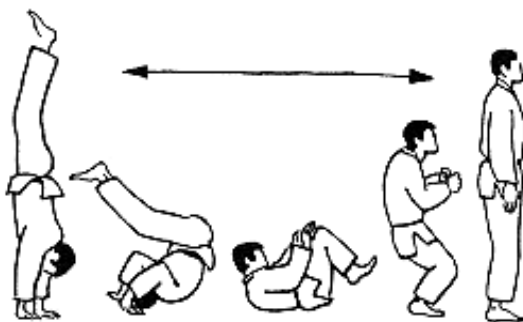
Sistemática y descripción de los ejercicios

Se inicia el circuito con una voltereta hacia adelante; desplazamiento con apoyos específicos, según gráfico; 4 *uchi-komi* (2 der. + 2 izq.); regreso al desplazamiento con apoyos; 1 salto vertical y flexión de piernas (90°) al bajar; regreso al desplazamiento con apoyos; 4 extensiones de brazos; regreso al desplazamiento con apoyos hasta terminar el circuito con una voltereta hacia atrás + vertical.

Las tres primeras repeticiones de cada serie deben efectuarse con una progresión en la rapidez de los ejercicios del 65% al 85%. En las tres restantes, del 85% al 100%. Se realizan hasta 4 series con un volumen de 6 repeticiones en cada serie, que consta de 5 ejercicios.



Extensiones de brazos (4)



Voltereta hacia adelante (al inicio) y atrás + vertical (al final)



Salto vertical y flexión de piernas 90°

