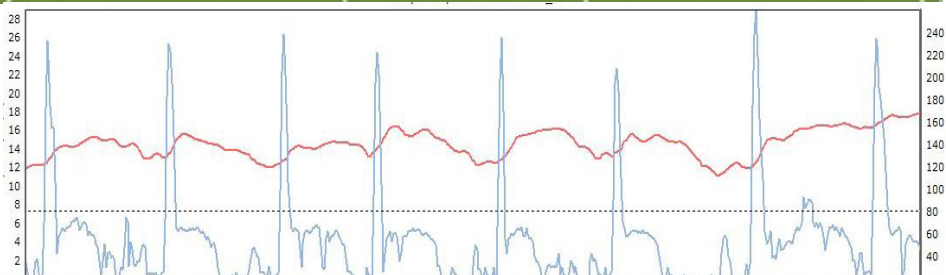
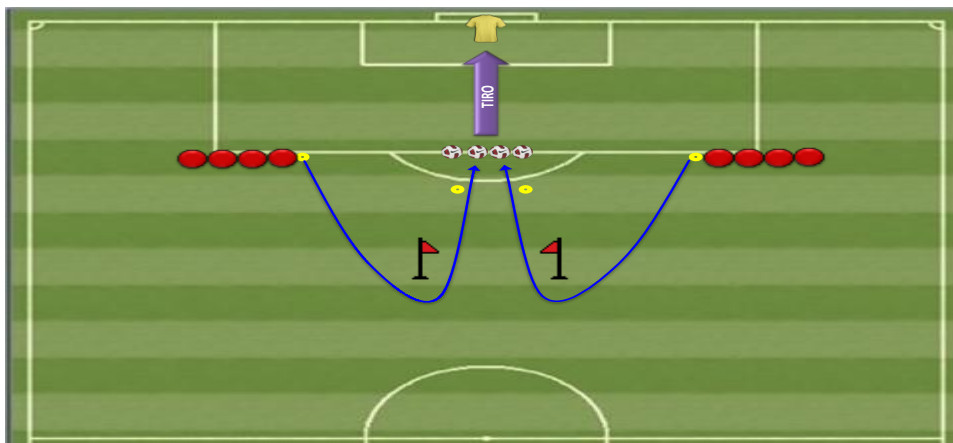


## EJERCICIO Nº 21 VELOCIDAD REACCIÓN PREPARACIÓN FÍSICA



**OBJETIVO:** Mejorar la velocidad de reacción y gestual.

Salida hacia medio campo para bordear pica, el primero que pase entre las 2 setas de la frontal del área tira a portería.

### DATOS

|                   |            |
|-------------------|------------|
| DURACIÓN          | 12'        |
| DISTANCIA         | 636 m      |
| VELOC. MÁX.       | 28,7 km/h  |
| ACEL. MÁX.        | 3,55 m/s   |
| TROTE             | 355 m      |
| CARRERA MEDIA     | 60 m       |
| ALTA INTENSIDAD   | 53 m       |
| SPRINT            | 151 m      |
| <b>BASAL</b>      | <b>0%</b>  |
| <b>AERÓBICA</b>   | <b>22%</b> |
| <b>TRANSICIÓN</b> | <b>55%</b> |
| <b>ANAERÓBICA</b> | <b>23%</b> |

### FC