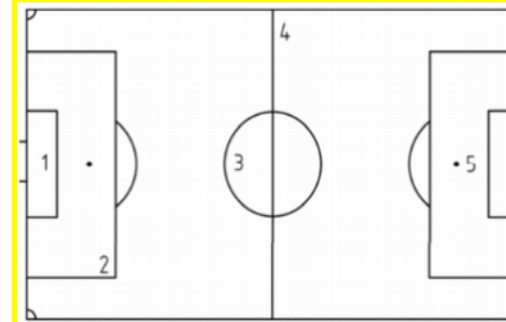
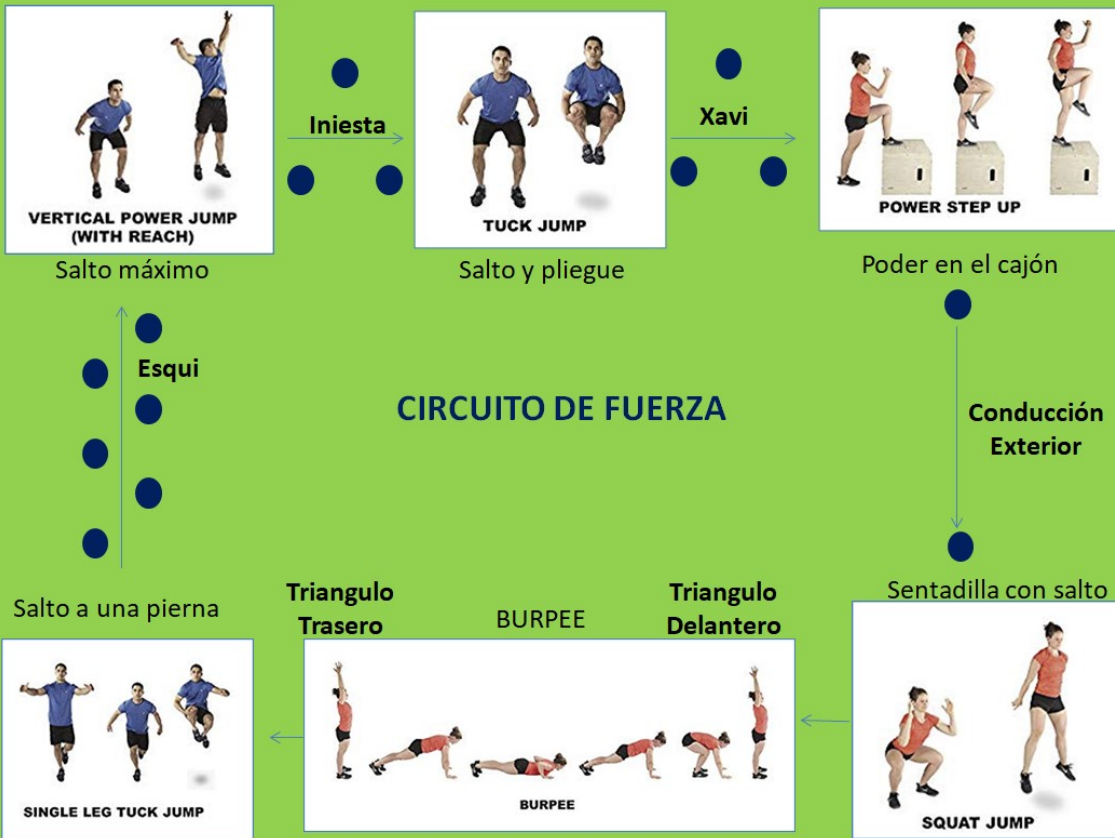


# FUERZA

# TAREA FISICA



ESTRUCTURA

ESPACIO: 25X25

DURACIÓN: 12'+2'D

JUGADORES: 12

Intensidad TACTICA: 3

Intensidad FISICA: 5

Porque se ejecuta:

Como se ejecuta: 2 Circuitos iguales de trabajo para tener trabajando en cada circuito a 12 jugadores

Que se ejecuta: Se ejecuta la fuerza acompañada del manejo de balón

Solucionar: Que el volumen muscular que genera la fuerza se adapte al fútbol y no atrofie los movimientos.

Intensidad táctica: Se mide de 1 a 5 (momentos tácticos que se ejercitan). Intensidad física: Se mide por los movimientos que se hagan al segundo.