



INSTITUTO HISPANO INGLES A.C

FUTBOL



Semana del 1-5 de junio

SESION 1

Calentamiento 10' con ejercicios de movilidad.

5 Salto + Sprint 20/30 metros x 5 series

5 sentadillas + Sprint 20/30m x 5 series.

Ejercicio acompañado de golpes con balón en la pared parte interna con ambas piernas.

Conducción de balón en un espacio de 10 mts.

Colocar conos o botellas y conducir el balón a través de los mismos

SESION 2

A continuación realizaremos los ejercicios que se muestran en el siguiente video

