

Reacção e Velocidade

Escrito por José Vicente  Pepu  Hernandez
Sexta, 15 Maio 2009 10:12



Com a ajuda do preparador físico, usamos alguns exercícios de velocidade e reacção usando a bola e acrescentando alguma competitividade para motivar.

É necessário fazer um bom aquecimento, e vamos aumentando a intensidade progressivamente.

Pode ver o exercício [aqui](#) .