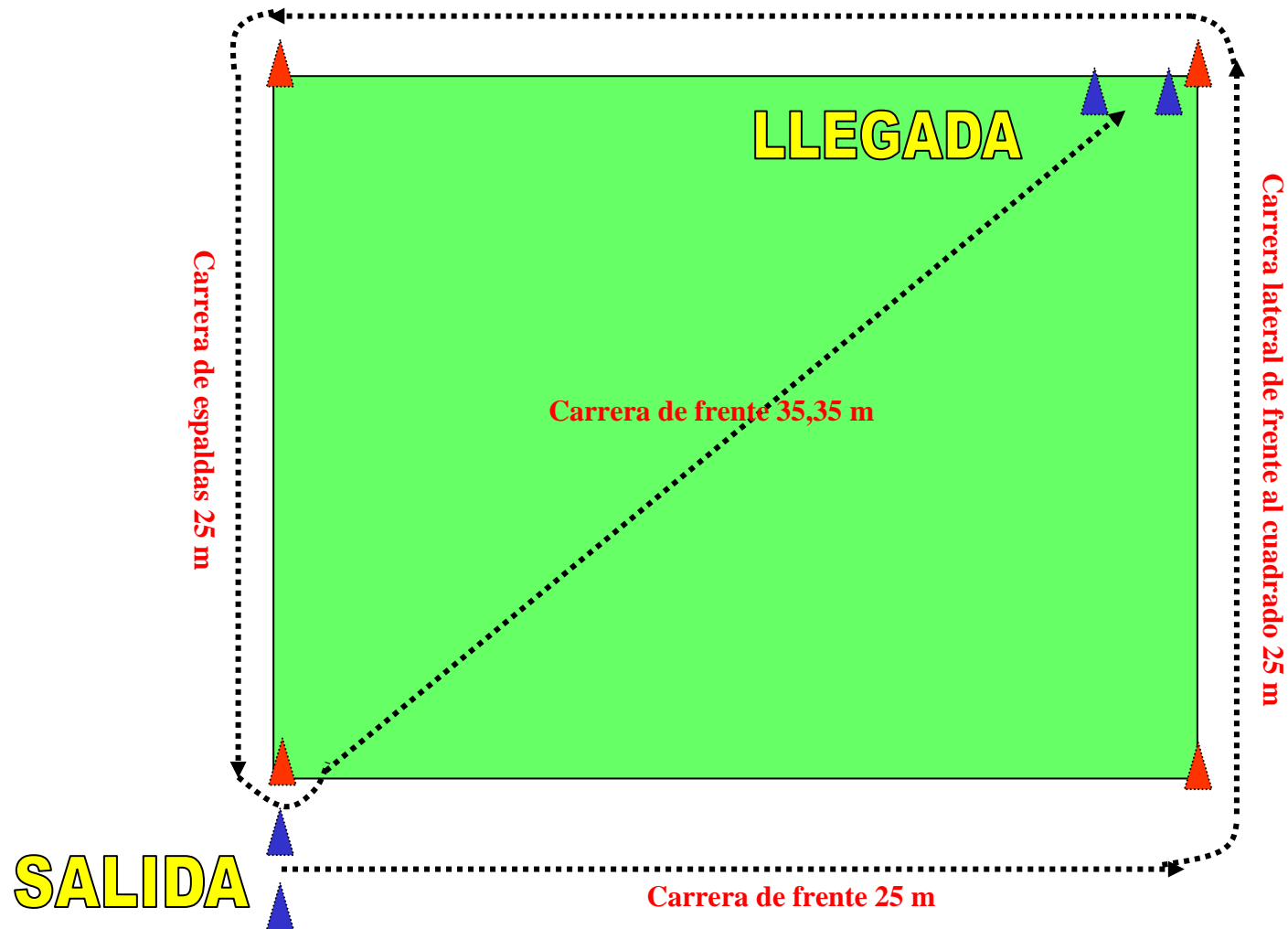


# Arbitros A. : Prueba de campo

## TRABAJO DE AGILIDAD Y RESISTENCIA ESPECÍFICA

Carrera lateral de espaldas al cuadrado 25 m



# Arbitros A. : Prueba de campo

- Carrera de frente: 25 metros
- Carrera lateral de frente al cuadrado: 25 metros
- Carrera lateral de espaldas al cuadrado: 25 metros
- Carrera de espalda: 25 metros
- Diagonal de frente: 35,35 metros

La distancia de la diagonal se calcula como:

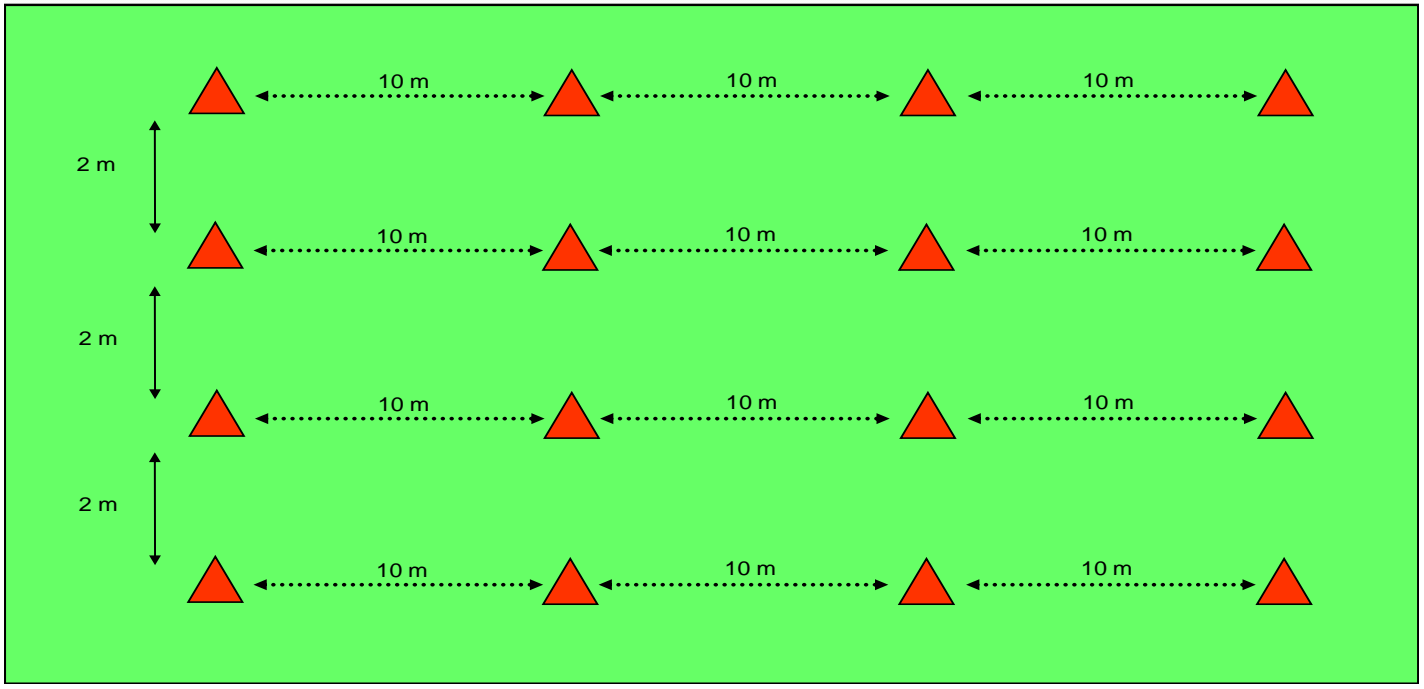
La raíz cuadrada de la suma de dos lados al cuadrado

- TOTAL: 135,35 metros

MADRID SEPTIEMBRE 2008

# AGILIDAD

## Nº 1



### LAS PRUEBAS Nº 1, 2, 3, 4, 5, 6. SON PARA EL ENTRENO DE LA MISMA

#### Prueba nº1, explicación:

1ª c. De frente + c. Lateral de frente + carrera lateral de espalda al cuadrado.

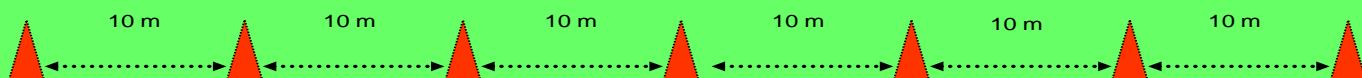
2ª c. Lateral + c. De espalda + c. De frente.

3ª c. Lateral de frente + c. Lateral de espalda + c. De frente. 4ª c. De espalda + carrera de frente 20m.

# AGILIDAD Nº 2



TOTAL: 80 METROS



TOTAL: 60 METROS

## Prueba nº 2 explicaciones:

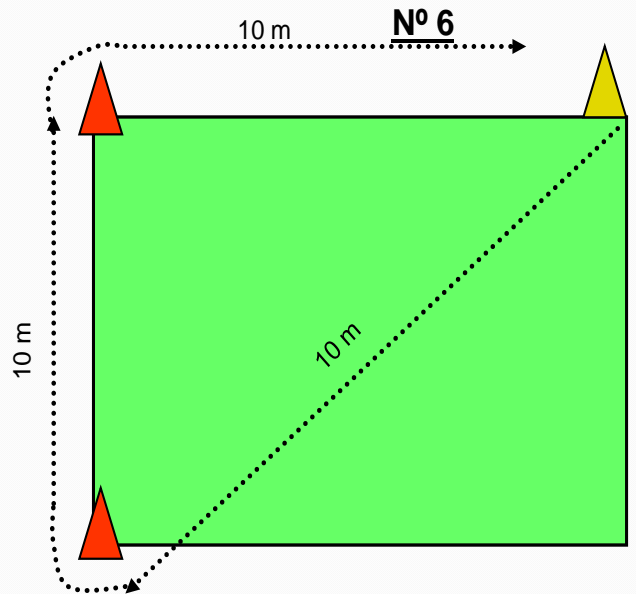
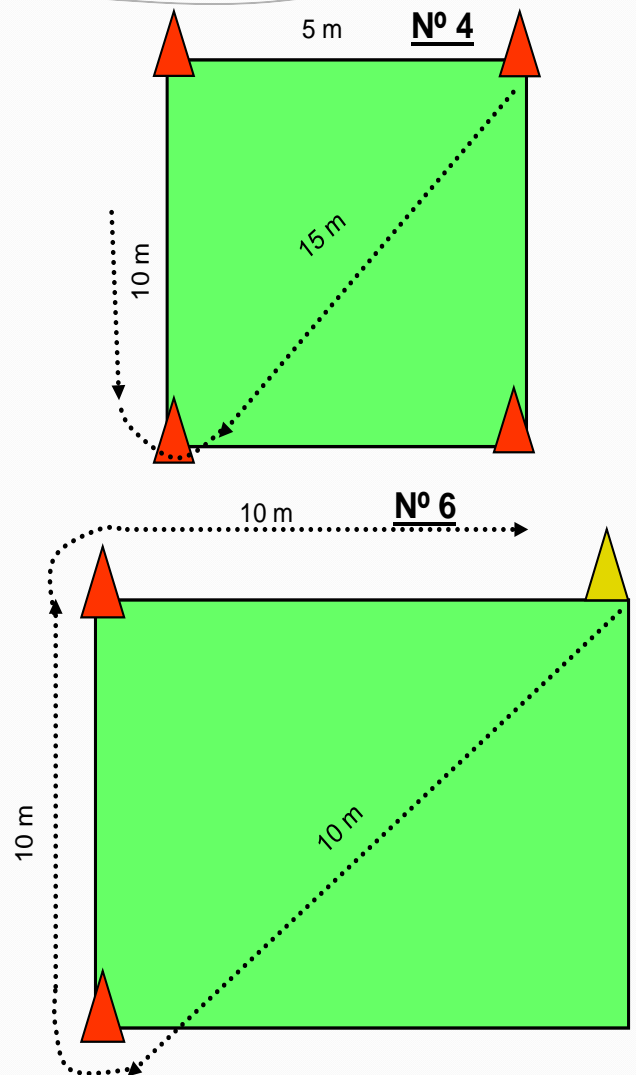
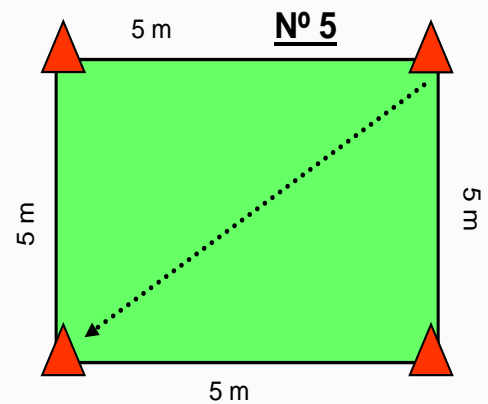
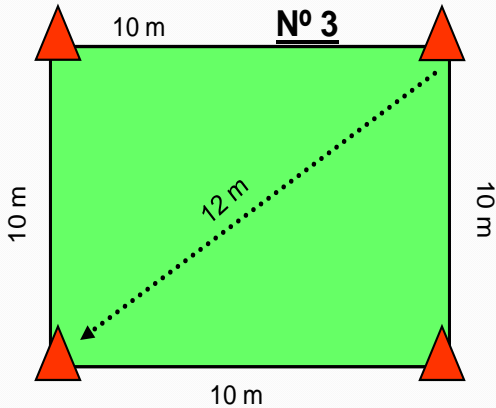
1ª carrera de frente + carrera lateral + carrera de espalda + carrera de frente.

2ª carrera de frente + carrera lateral + carrera del otro lateral + carrera de espalda + carrera de frente 20m

Madrid septiembre 2008

# AGILIDAD

## A.A.



Pruebas N° 3, 4, 5, 6, explicación de las mismas:

Prueba n° 3, hacer toda la prueba con 10 x 10 + la diagonal.

Prueba n° 4, hacer carrera de espalda + c. De frente.

Prueba n° 5, hacer toda la prueba de 5 x 5 + diagonal.

Prueba n° 6, hacer lateral + c. De espalda + c. de frente.

Madrid septiembre 2008