

Día	Trabajo	Duración	Referencia
Lunes	Agilidad, reacción y coordinación	1:30 min	https://youtu.be/4hH7eCS9hPw
Martes	Velocidad, fuera y potencia	1:20	https://youtu.be/V-DYxinUhMY
Miércoles	Resistencia	1:10	https://youtu.be/-w62PAdkz4U
Jueves	Agilidad, reacción y coordinación	1:30	https://youtu.be/4hH7eCS9hPw
Viernes	Velocidad, fuerza y potencia	1:20	https://youtu.be/V-DYxinUhMY
Sábado	Resistencia	1:10	https://youtu.be/-w62PAdkz4U
Domingo	Descanso		