

PREPARACION FÍSICA EN CASA

Introducción <https://youtu.be/ZR3KRBDwpiM>

1. **Fuerza general. Tren superior. Tren inferior. Abdominales**
<https://youtu.be/AV3RK33J744>
2. **Cardio** <https://youtu.be/OxsTpi5xGME>
3. **Fuerza tren inferior + coordinación** <https://youtu.be/n5vMuSBrGtw>
4. **Fuerza tren superior** https://youtu.be/fBXnBzb_DvQ
5. **Entrenamiento interválico** <https://youtu.be/AUcWHcHUMmY>
6. **Fuerza General superior-inferior** <https://youtu.be/LOORUuHHDN4>
7. **Coordinación TENIS** <https://youtu.be/8FAphEQHPWE>
8. **Potencia y fuerza resistencia tren inferior**
<https://youtu.be/AE1R3fNhgmK>
9. **Prevención de lesiones** <https://youtu.be/TNdtAXD614o>
10. **Cardio + Core** <https://youtu.be/IPQsuRkuPzA>
11. **Fuerza tren superior** <https://youtu.be/Spo7AOgRiQo>
12. **Potencia tren inferior** <https://youtu.be/65pVumvl7U0>
13. **Entrenamiento interválico** <https://youtu.be/s4aMelzJW5w>
14. **Coordinación óculo-manual** <https://youtu.be/j3i2WiRstSA>
15. **Fuerza - Resistencia** <https://youtu.be/er97nAi0Txo>
16. **Coordinación** <https://youtu.be/y8R9xd4fzVI>
17. **Entrenamiento funcional** <https://youtu.be/PouQmsMJbN0>
18. **Potencia** <https://youtu.be/PIMQCb6smQg>
19. **Rango de movimiento** <https://youtu.be/a2QiXbwYOzE>
20. **For time** <https://youtu.be/cielclwfbQ>
21. **Fuerza potencia tren inferior** <https://youtu.be/tDCNpgWbu6s>
22. **Fuerza tren superior** <https://youtu.be/SPTsLJIpHN4>
23. **Pliometría** https://youtu.be/P_LZiWbFvic
24. **Entrenamiento funcional** <https://youtu.be/faQql9r8loY>
25. **Trabajo de alta intensidad con propio cuerpo**
<https://youtu.be/-Z3JItx70Uo>
26. **Fuerza tren superior** <https://youtu.be/16i3ZAvGc2I>
27. **Trabajo isométrico** <https://youtu.be/KhkTdqglO20>
28. **Entrenamiento funcional** <https://youtu.be/QMaepHQPQ1A>
29. **Coordinación** <https://youtu.be/8BjxnZxgJw0>
30. **Fuerza tren inferior** <https://youtu.be/GXiv5YXxfCc>
31. **Every Minute On the Minute** <https://youtu.be/itzBajx7QMA>