

Descargar la aplicación para móvil "SwitchedOn" y crear las siguientes actividades (créate drill) siguiendo las instrucciones que se especifican en cada uno de los ejercicios propuestos en esta plantilla:

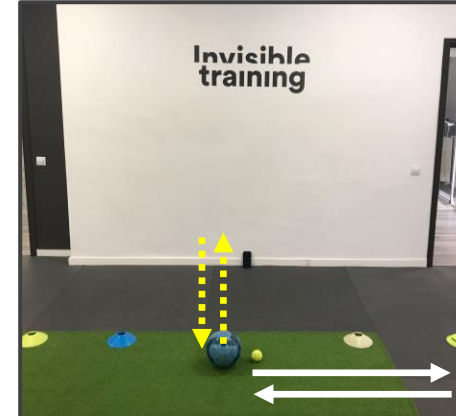


- 3 direcciones:
- Frontal ↑
  - Diagonal derecha ↗
  - Diagonal izquierda ↖

Mode: Timed  
Length of Time: 0,5" - 1"  
Delay Time: 0"  
Countdown: 30"

## PLANCHA DINÁMICA

Extender brazo hacia la dirección marcada. Cambiar de brazo cada acción  
3 rondas (con 90" de descanso entre rondas)

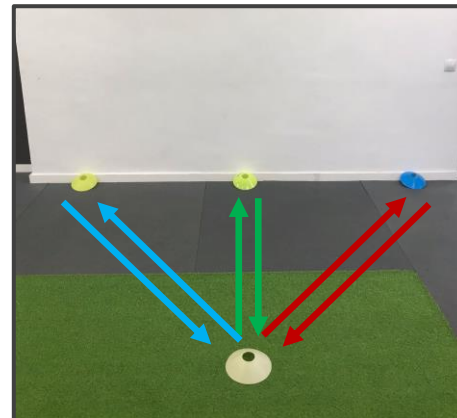


- 4 números:
- 1 izquierda largo
  - 2 izquierda corto
  - 3 derecha corto
  - 4 derecha largo

Mode: Timed  
Length of Time: 3" - 4"  
Delay Time: 0"  
Countdown: 40"

## DESPLAZAMIENTO LATERAL CON ACCIÓN TÉCNICA

Lanzar / golpear a pared + desplazamiento + volver y recibir balón / pelota  
3 rondas (con 90" de descanso entre rondas)



- 3 colores:
- Frontal (verde)
  - Diagonal derecha (rojo)
  - Diagonal izquierda (azul)

Mode: Touch  
Delay Time: 1"  
Countdown: 30"






\*Móvil en la mano hábil

## DESPLAZAMIENTO FRONTAL Y POSTERIOR

Desplazarse hacia la dirección marcada + volver + puntear móvil al llegar  
3 rondas (con 90" de descanso entre rondas)



5 direcciones:

-  Delante abajo (pie)
-  Diagonal dcha arriba (mano)
-  Diagonal izqda arriba (mano)
-  Derecha abajo (pie)
-  Izquierda abajo (pie)

Mode: Touch

Delay Time: 0"

Rounds: 25

\*Móvil en la mano hábil

## EQUILIBRIO EN APOYO MONOPODAL ESTABLE O INESTABLE

Tocar con pie / mano el cono marcado + puntear el móvil para continuar  
2 rondas por pierna (con 90" de descanso entre rondas)








3 números:

- 1 (1 squat jump)
- 2 (2 squats jumps)
- 3 (3 squats jumps)

3 o 4 colores:

- Golpeo dcha / drive (verde)
- Golpeo izqda / revés (rojo)
- Golpeo / acción alternativo/a
- Golpeo / acción alternativo/a

5 direcciones:

- Izquierda 
- Diagonal izquierda 
- Frontal 
- Diagonal derecha 
- Derecha 

Mode: Timed

Length of Time: 2 - 3"

Delay Time: 0"

Countdown: 40"

\*Siempre volver al centro después de cada desplazamiento

## ACCIONES MÚLTIPLES

Desplazarse, saltar o simular la acción de golpeo según indique la aplicación  
3 rondas (con 90" de descanso entre rondas)