

PROTOCOLO DE MOVILIDAD



https://youtu.be/-P_spMnjnIU?si=aCNWezaCxEuHmNVO

Área Tecnificación / Real Federación Española de Voleibol

PROGRAMA DE INICIACIÓN AL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

Frec. Semanal	Series	Repeticiones	Pausa	Carga	Velocidad
1-2 días	3	12-15	60-90"	Muy baja	Controlada y con foco en la técnica

Flexiones



<https://youtube.com/shorts/CvpkOrzFiLw?si=MB4ahKyzH2yuAOL>

Peso Muerto



https://youtube.com/shorts/-AW_FqijHOE?si=FDTVK5Reon0tVQSI

Remo



https://youtube.com/shorts/8N0qtvdzCNI?si=nhUHI5gAp_eY0mTe

Sentadilla



<https://youtube.com/shorts/Ssr9Pr1Qb4M?si=ZD-7pxEnmjq5GtNQ>

Dominadas



<https://www.youtube.com/shorts/5DNlw4Xfaok>

Área Tecnificación / Real Federación Española de Voleibol