

Niveles de intensidad	Tipo de ejercicio	Intensidad del ejercicio	Número de repeticiones y series	Número de repeticiones por sesión de entrenamiento	Intervalos de descanso entre series
1	Tensión en "shock", saltos reactivos elevados(>60m)	máxima	8-5x10-20	120-150(200)	8-10 min
2	Saltos en caída 32" 42"(80-120cm)	Muy alta	5-15x5-15	75-150	5-7 min
3	Ejercicios de rebote C/ 2 piernas C/ 1 pierna	súbmáxima	3-25x 5-15	50-250	3-5min
4	Saltos reactivos bajos 8" 20" (20-50cm)	moderada	10-25x 10x25	150-250	3-5min
5	Salto de bajo impacto/lanzamientos -desde banquetas -implementos	baja	10-30x10-15	50-300	2-3

Material bajado de <http://robertosoria.tk> los mismos fueron incluidos en la web con fines meramente didácticos, se prohíbe su utilización con cualquier otra finalidad que no sea la antes mencionada