



Colegio Científico Montessori

Curso: educación física

Tema: fortalecimiento del tren superior de baloncesto

Bloque: 2

Grado y Sección: 3ro Única

Docente: rosa de maria cabrera ramiro

Alumno/a: josias Estuardo xep castro

fortalecimiento del tren superior de baloncesto

Fortalecimiento de tren superior que se puede trabajar con diferentes medios (pesas, balón medicinal, resistencia compañeros, gomas Trabajar todos los grupos musculares

- 1) Curl de bíceps (alternativo o simultáneo)
- 2) Fondos de tríceps
- 3) Elevaciones laterales de hombro (alternativas o simultáneas)
- 4) Fondos de pecho

Realizar los ejercicios de manera dinámica y con gran recorrido Por eso, si estás buscando los mejores ejercicios para el tren superior puedes incorporar estos que te ofrecemos en un como en tu programación regular para que logres los resultados que deseas. Aquí compartimos una rutina que incluye

3 ejercicios para pectorales, 3 para brazos,
3 para hombros y 3 para abdominales.

