

RUTINA

SEMANAL



Ejercitación abdomen

- El realizar rutinas para el desarrollo de las habilidades de baloncesto es importante para el juego en equipo.
- En base a la propuesta en la lectura del día, se presenta la rutina semanal.
- Recuerda utilizar ropa y calzado deportivo, estar hidratado, realizando los ejercicios de la mejor manera posible.

Lunes

- Plancha con bote.
- Tres series de cinco repeticiones cada una.

Martes

- Desplante con bote.
- Cinco series de tres repeticiones cada una.

Miércoles

- Escaladores con balón.
- Cuatro series de cinco repeticiones cada una.

Jueves

- Desplante lateral con bote de balón.
- Seis series de cinco repeticiones cada una.

Viernes

- Realizar la secuencia de los cuatro ejercicios.
- Tres series de dos repeticiones cada una.

