



Rutina Bote

Tipos de botes

- Durante la semana de entrenamiento se debe de realizar una sesión de entrenamiento de 45 minutos, distribuidos de la siguiente manera:



- 10 minutos de entrenamiento.
- 05 minutos de recuperación.

- 10 minutos de entrenamiento.
- 05 minutos de recuperación.

- 10 minutos de entrenamiento.
- 05 minutos de recuperación.

Lunes

- Botar de pie.

Martes

- Botar andando.

Miércoles

- Botar corriendo.

Jueves

- Botar con ambas manos.

Viernes

- Repaso de todas las técnicas.