

Rutina



Desplazamiento

Realizar cada día de la semana la rutina propuesta 10 veces:

- Iniciar calentamiento de 10 minutos.
- Secuencia de rutina:
 - Serie desplazamiento con balón.
 - Serie desplazamiento sin balón.
 - Descanso de 3 minutos.
- Finalizar con ejercicios de recuperación durante 5 minutos.



Desplazamiento con balón



- Fase 1:
 - Iniciar carrera con bote en línea recta de 5 metros.
 - Efectuar un lanzamiento.
 - Recoger el balón y regresar al punto de partida.
- Fase 2:
 - Iniciar carrera lateral de con desplazamiento de un lado al otro.
 - Efectuar lanzamiento.
 - Recoger el balón y regresar al punto de partida.

Desplazamiento sin balón



- Fase 1:
 - Colocarse en el punto de partida a una distancia de 10 metros del punto de llegada.
 - Realizar sprint hacia adelante.
 - Regresar de espaldas caminando.
- Fase 2:
 - Colocarse en el punto de partida a una distancia de 10 metros del punto de llegada.
 - Trotar hacia el frente.
 - Realizar sprint de espaldas de regreso.