



**RUTINA**

**SEMANAL**

# Ejercitación oblicuos

- Realizar ejercitación en casa para la tonificación de oblicuos y mejoramiento del tiempo de reacción en el baloncesto es indispensable para una coordinación adecuada en el juego colectivo.
- 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

## Oblicuos alternos

- Tres series de 10 repeticiones cada una.



# MARTES

## Encoger oblicuos en el suelo

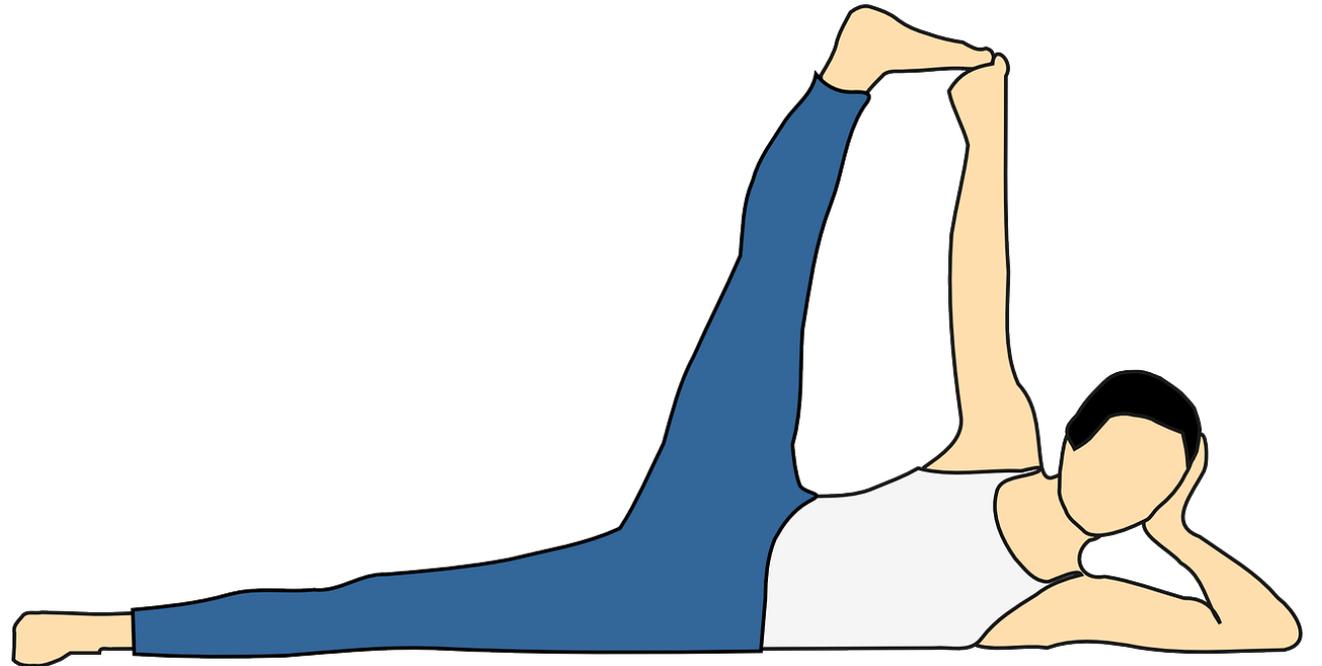
- Tres series de 12 repeticiones cada una.



# MIÉRCOLES

**Elevar  
lateral**      **piernas**

- Tres series de 15 repeticiones cada una.



# JUEVES

## Isométrico lateral o puente lateral

- Cuatro series de 10 repeticiones cada una.



# VIERNES

## Puente lateral dinámico

- Cuatro series de 15 repeticiones cada una.

