

RUTINA



SEMANAL

Defensiva

- el baloncesto la capacidad defensiva de un equipo está en relación directa con la capacidad defensiva individual, considerándose la defensa como el factor constante durante el juego.
- 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.
- En compañía de una o varias persona realiza los ejercicios propuestos para cada día.

LUNES

Defensa individual

- Practicar durante 5 minutos, descanso de 1 minuto.
- Tres repeticiones.



MARTES

Marcaje del regateador

- Practicar durante 5 minutos, descanso de 1 minuto.
- Cinco repeticiones.



MIERCOLES

Marcaje del pivot

- Practicar durante 6 minutos, descanso de 1 minuto.
- Tres repeticiones.



JUEVES

Defensa de equipo

- Practicar durante 10 minutos, descanso de 3 minutos.
- Tres repeticiones.



VIERINES

Defensa por zonas

- Practicar durante 10 minutos, descanso de 3 minutos.
- Tres repeticiones.

