

RUTINA

An aerial view of a person in a yellow shirt shooting a basketball on a court. The basketball is in mid-air, following a parabolic path towards the hoop. The court is marked with white lines, and the hoop is visible on the right. The scene is brightly lit, casting long shadows.

SEMANAL

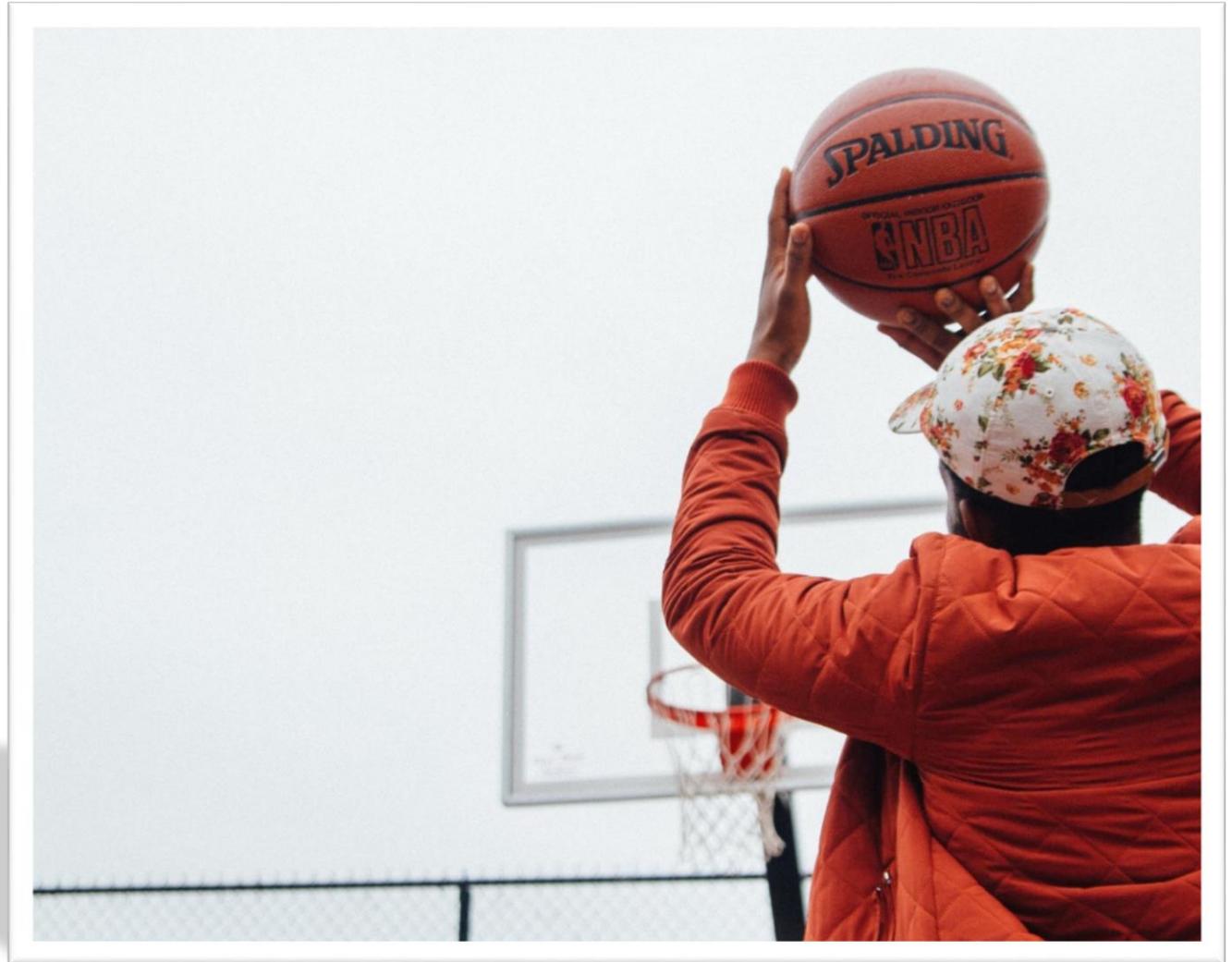
Repaso ejercitación

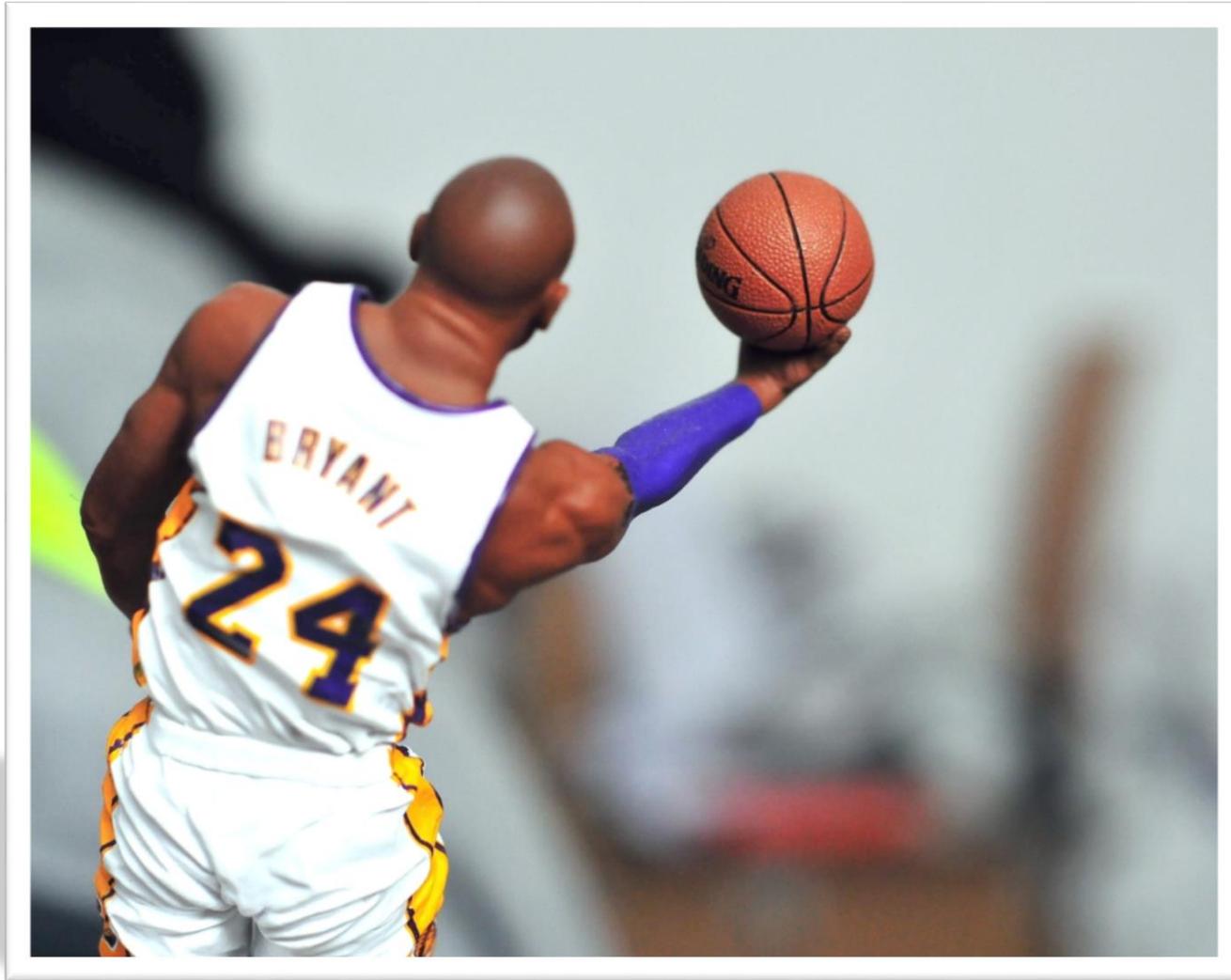
Baloncesto

- Es momento de que puedas realizar un repaso de los ejercicios realizados para el desarrollo de las habilidades del baloncesto.
- En cada día se te indica el nombre de un tipo de ejercicio aprendido en la lección semanal, practica cada uno de ellos realizando tu mejor esfuerzo.
- Recuerda utilizar ropa y calzado deportivo, estar hidratado, escoger un lugar adecuado y tomarse el tiempo necesario para ejercitarse adecuadamente.

LUNES

Ejercitación abdomen



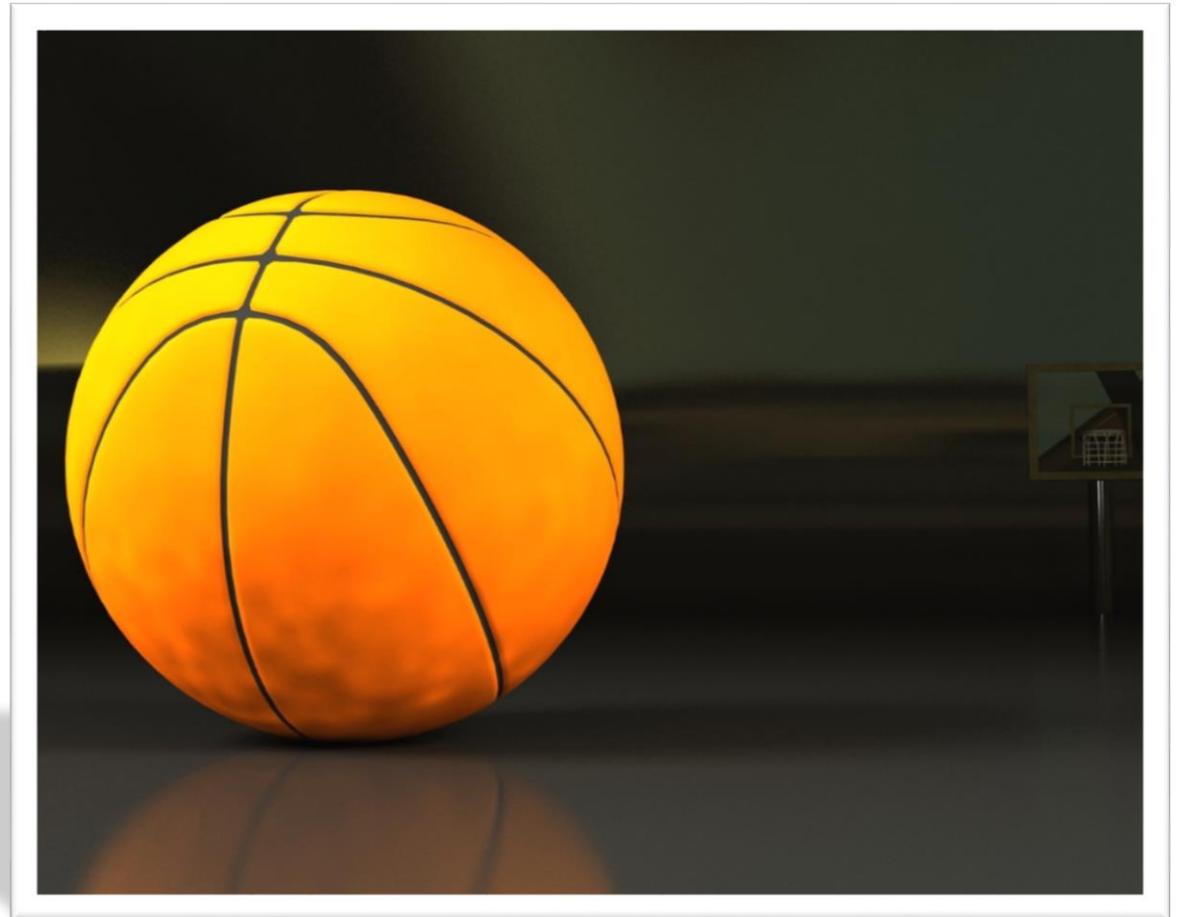


MARTES

Ejercitación oblicuos

MIÉRCOLES

**Manejo de
balón**





JUEVES

**Táctica
ofensiva**

VIERNES

Táctica defensiva





SÁBADO

Dribling