

RUTINA SEMANAL



LUNES

- Bote en parado durante 1 minuto
- Bote en movimiento de línea recta, durante un 1 minuto.
- Bote en lateral derecho durante 1 minuto.
- Bote en lateral izquierdo ruante 1 minuto.

Repeticiones:

5 series completas.

MARTES

- Botar haciendo giro en sentido de las manecillas.
- Botar libremente por el espacio que se disponga.
- Botar haciendo giro en contra del sentido de las manecillas del reloj.

Repeticiones:

De 10 rondas completas, de 30 segundos por cada ejercicio.

MIÉRCOLES

- Se colocan marcas en cuatro puntos formando un cuadrado de aproximadamente 3 metros cuadrados.
- Situarse en el centro y botar hacia adelante a una esquina, al llegar regresar al centro botando hacia atrás.
- Estando el centro botar hacia la segunda esquina avanzado de frente, llegar a la esquina, regresar de espaldas botando hacia el centro.
- Realizar el ejercicio hacia las cuatro esquinas.

Repeticiones:

10 series completas.

JUEYES

Botar libremente ocupando todo el espacio que se tenga disponible.

Cada dos pasos:

- Cambiar de mano
- Hacer reversos
- Cambio de dirección
- Cambios de velocidad
- Hacer giro botando.

Repeticiones:

10 series completas.

VIERNES

Día en el que de forma individual se propondrá una serie de ejercicios que puedan apoyar en el desarrollo de habilidades con balón, tomando en cuenta velocidad, resistencia y técnica.