



Rutina Semanal

Lunes y Miércoles

Sentadilla, tiro y press

Con éste ejercicio vas a trabajar tus glúteos y mejorar tu movimiento de rotación, sigue los siguientes pasos:

- Párate en una posición neutra, con los pies a la anchura de las caderas.
- Sostén una pelota de baloncesto con tus manos y colócala en frente de tu pecho.
- Baja hasta llegar a la posición de sentadilla. Asegúrate que tu abdomen o núcleo esté tenso y contraído.
- Tu pecho debe permanecer en posición vertical.
- Da un salto hacia arriba, elevando los brazos con la pelota de baloncesto en las manos.
- Aterriza con las puntas de tus pies, llevando el balón a tu pecho.
- Da un paso con el pie derecho hacia un lado, luego gira tu cuerpo y flexiona tu rodilla izquierda haciendo una zancada hacia delante con el pie derecho.
- Asegúrate de que ambas piernas estén a un ángulo de 90 grados, extiende tus brazos rápidamente con el balón hacia adelante.
- Vuelve a la posición inicial y repite el movimiento en el otro lado.
- Realiza cinco series de 10 repeticiones cada una.

Martes y Jueves

Flexiones con balón

Con este ejercicio trabajarás tu pecho, los hombros y el core, sigue los pasos:

- Colócate en posición básica de plancha. Pon el balón bajo tu mano izquierda y sitúa tu mano derecha directamente en el suelo.
- Asegúrate que tus muñecas estén bajo tus hombros y que tu cuerpo forma una línea recta desde la cabeza hasta los pies.
- Dobla los codos para que la parte superior de tu cuerpo descienda hasta el suelo.
- Haz la extensión de tus codos, hasta llegar nuevamente a la posición de plancha. Posteriormente, cambia el balón de mano.
- Continúa con la flexión de brazos, realiza el ejercicio en 5 series de seis repeticiones cada una.

Viernes

Estocada Lay-up

Realizando éste ejercicio trabajas tus glúteos, núcleo y tu capacidad de salto, sigue estos pasos:

- Coloca los pies a la anchura de tus caderas.
- El balón debes tenerlo con tus manos a la altura de tu pecho.
- Haz una estocada hacia atrás con tu pierna izquierda, manteniendo tu espinilla derecha perpendicular al suelo.
- Al mismo tiempo de flexionar para hacer la zancada hacia atrás, toca el piso con el balón de baloncesto.
- Una vez llegues al suelo, haz un impulso o salto hacia arriba y levanta el balón como si fueras hacer una canasta.
- Repite éste ejercicio lo más rápido que puedas durante 30 segundos, y luego cambia de lado.
- Realiza diez rondas completas.