

Rutina Semanal



La rutina semanal consiste en realizar la práctica de los tres tipos de rebotes más comunes:

- Rebotes en corta distancia: lunes y martes
- Rebotes en media distancia: miércoles y jueves
- Rebotes en larga distancia: viernes

De forma individual investiga sobre cada uno y realiza una rutina de entrenamiento de 20 a 30 minutos por día.