



*Rutina
Semanal*

La rutina semanal consiste en realizar la práctica de tres tipos de remates que se han abordado en la lección del día:

- Remate con balón en movimiento.
- Remate con ubicación
- Borde interno

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