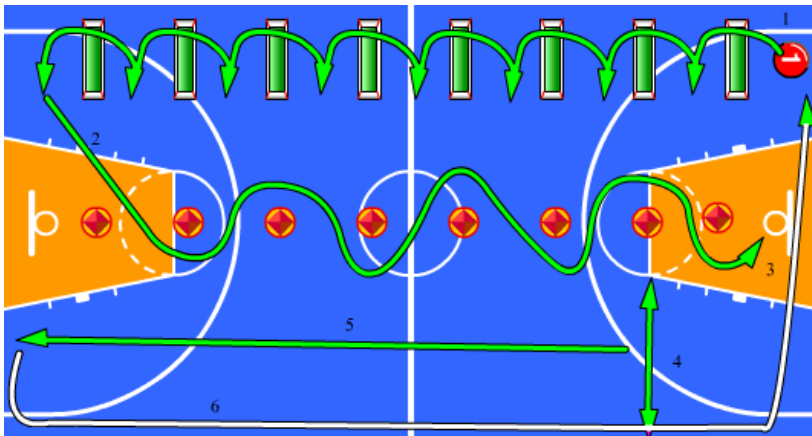


PREPARACION FISICA EN PISTA

[RESISTENCIA ANAEROBICA - 3 CIRCUITOS]

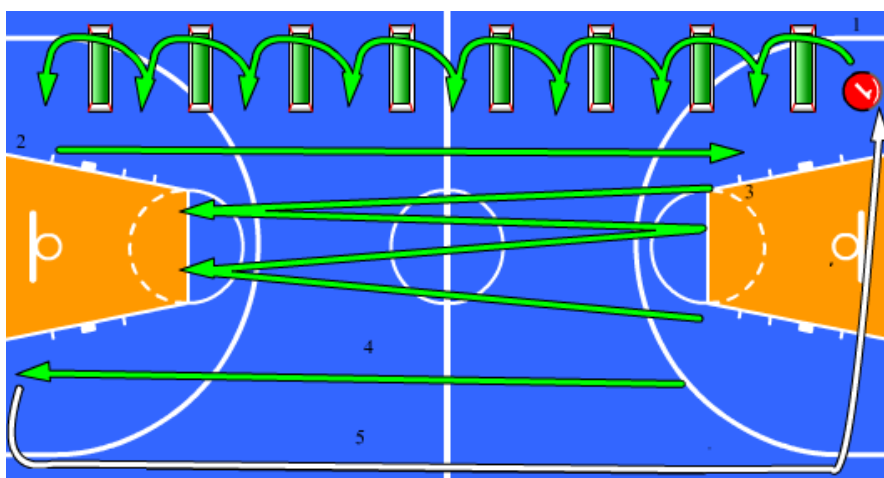
1. Desarrollo de la Potencia anaeróbica láctica.



Realizar un total de 3 series con 2 minutos de pausa entre cada serie. Realizar el ejercicio a alta intensidad (intensidad máxima).

1. Saltar los bancos seguidos y con las dos piernas juntas.
2. Carrera frontal (zig-zag) bordeando los conos.
3. Tocar el tablero 10 veces seguidas con las dos manos.
4. Tocar 6 veces consecutivas la línea de banda, con desplazamientos laterales defensivos.
5. Sprint a máxima intensidad hasta la línea de fondo.
6. Volver trotando por el borde de la pista recuperando.

2. Desarrollo de la Potencia anaeróbica láctica.

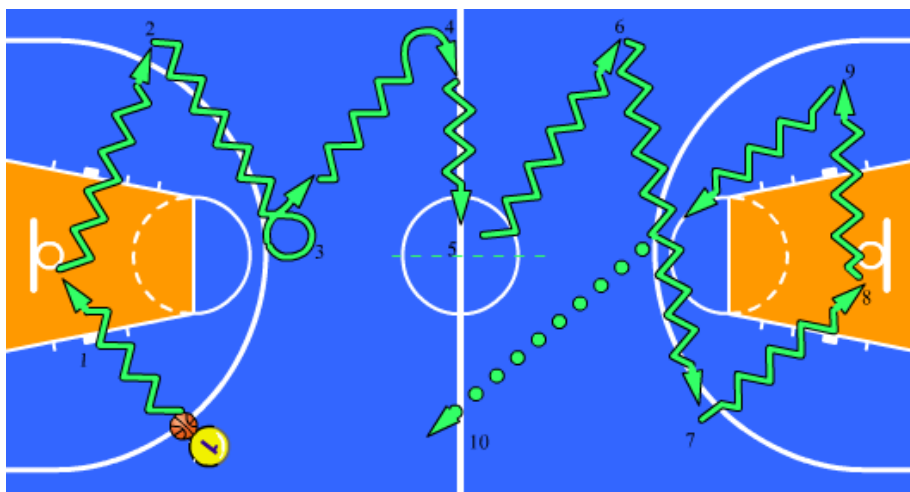


Realizar un total de 3 series con 2 minutos de pausa entre cada serie.

Realizar el siguiente circuito a alta intensidad y con las siguientes estaciones:

1. Saltar los bancos seguidos y con las piernas juntas
2. Correr hacia atrás
3. Correr y tocar 4 veces las líneas de tiros libres
4. Sprint toda la pista
5. Volver trotando por el borde de la pista recuperando.

3. Desarrollo de la Potencia anaeróbica láctica.



Realizar un total de 3 series con 2 minutos de pausa entre cada serie.

Realizar el siguiente circuito en dribling a una alta intensidad, efectuando las siguientes habilidades:

1. Entrada a canasta con la mano izquierda
2. Cambio de mano por delante
3. Reverso derecha-izquierda y dribling de protección mano derecha
4. Reverso izquierda-derecha y dribling de protección mano izquierda
5. Dribling delante-detrás-derecha-izquierda (en cruz)
6. Dribling de protección mano izquierda espacio 5-6
7. Dribling alternando entre piernas
8. Entrada a canasta mano derecha
9. Dribling de bote por detrás de la espalda
10. Salida de contraataque y entrada a canasta