



***Entrenamientos para jugadores/as  
cadetes***

***Semana 1: del 30 de junio al 4 de julio***

***Semana 2: del 7 de julio al 10 de julio***

## Entrenamientos cadete

EJERCICIOS PARA PREPARAR EL TORNEO DE VERANO FBCV. Semana 1			
Lunes		COMENTARIOS	VIDEO
Carrera continua		40 Minutos	Ritmo al 60%
Bloque de FUERZA. 10'' de descanso entre ejercicios y 1' de descanso entre rondas. 3 rondas	20 Fondos de pecho (flexiones)	Si no puedes realizar con los pies en el suelo, con las rodillas en el suelo	<a href="https://www.youtube.com/shorts/zwb_m6n-qbo">https://www.youtube.com/shorts/zwb_m6n-qbo</a>
	30 abdominales superiores		<a href="https://www.youtube.com/shorts/WrBbEVZR0Ms">https://www.youtube.com/shorts/WrBbEVZR0Ms</a>
	30 abdominales inferiores		<a href="https://www.youtube.com/shorts/Be3jdafVWak">https://www.youtube.com/shorts/Be3jdafVWak</a>
	20 burpees	Los dos pies deben estar a la misma altura	<a href="https://www.youtube.com/shorts/EkK3oVBA_Q">https://www.youtube.com/shorts/EkK3oVBA_Q</a>
	20 sentadillas	Controlar la curvatura de la espalda	<a href="https://www.youtube.com/shorts/UblClfnHOuw">https://www.youtube.com/shorts/UblClfnHOuw</a>
Bloque específico Baloncesto. 5 Rondas	10 Tiros libres, 15 triples (3 por cada posición) y 15 tiros de media distancia	siempre que tengas acceso a una canasta	
Miércoles		COMENTARIOS	VIDEO
Bloque de calentamiento	Carrera continua	10 minutos	Ritmo al 60%
Bloque anaeróbico. 30 minutos	45 segundos al 70% de intensidad	Recomendable buscar un parque, campo de fútbol o espacio abierto	
	20 segundos de sprint		
	2 minutos al 50% de intensidad		
Bloque específico Baloncesto. 5 rondas	10 Tiros libres, 15 triples (3 por cada posición) y 15 tiros de media distancia	siempre que tengas acceso a una canasta	
Viernes		COMENTARIOS	VIDEO
Carrera continua		40 Minutos	Ritmo al 60%
Bloque de FUERZA. 10'' de descanso entre ejercicios y 1' de descanso entre rondas. 3 rondas	20 Fondos de pecho (flexiones)	Si no puedes realizar con los pies en el suelo, con las rodillas en el suelo	<a href="https://www.youtube.com/shorts/zwb_m6n-qbo">https://www.youtube.com/shorts/zwb_m6n-qbo</a>
	30 abdominales superiores		<a href="https://www.youtube.com/shorts/WrBbEVZR0Ms">https://www.youtube.com/shorts/WrBbEVZR0Ms</a>
	30 abdominales inferiores		<a href="https://www.youtube.com/shorts/Be3jdafVWak">https://www.youtube.com/shorts/Be3jdafVWak</a>
	20 burpees	Los dos pies deben estar a la misma altura	<a href="https://www.youtube.com/shorts/EkK3oVBA_Q">https://www.youtube.com/shorts/EkK3oVBA_Q</a>
	20 sentadillas	Controlar la curvatura de la espalda	<a href="https://www.youtube.com/shorts/UblClfnHOuw">https://www.youtube.com/shorts/UblClfnHOuw</a>
Bloque específico Baloncesto. 5 Rondas	10 Tiros libres, 15 triples (3 por cada posición) y 15 tiros de media distancia	siempre que tengas acceso a una canasta	

## Entrenamientos cadete

EJERCICIOS PARA PREPARAR EL TORNEO DE VERANO FBCV. Semana 2				
Lunes			Vídeo explicativo del ejercicio	
Bloque de activación	Monster walk	8 por lado	2 Rondas sin descanso	<a href="https://youtube.com/shorts/Ss43G67pPc?si=HhGHnCPx2b26mAv3">https://youtube.com/shorts/Ss43G67pPc?si=HhGHnCPx2b26mAv3</a>
	Deadbug	12 por lado		<a href="https://youtu.be/o4GKIeOYClI?si=z6ESUU9LL6HyxtL">https://youtu.be/o4GKIeOYClI?si=z6ESUU9LL6HyxtL</a>
	Cat Camel	30 segundos		<a href="https://youtu.be/1cs3SKwQZpM?si=4yNXsshu3psCjL8m">https://youtu.be/1cs3SKwQZpM?si=4yNXsshu3psCjL8m</a>
	Puente de Glúteos	15 repeticiones		<a href="https://youtube.com/shorts/sshQzn3KJmM?si=kDFJWe7N-AdmEGLo">https://youtube.com/shorts/sshQzn3KJmM?si=kDFJWe7N-AdmEGLo</a>
Bloque de trabajo principal 30" de trabajo 20" descanso 1' de descanso entre rondas	Sentadilla con salto	3 Rondas	<a href="https://youtu.be/liHH0EWo8-k?si=kdTIOrgg-ajCf5qJ">https://youtu.be/liHH0EWo8-k?si=kdTIOrgg-ajCf5qJ</a>	
	Skater Jumps		<a href="https://youtube.com/shorts/qM5jviFhw9U?si=ZwP6-X0DrZIFtu2y">https://youtube.com/shorts/qM5jviFhw9U?si=ZwP6-X0DrZIFtu2y</a>	
	Mountain climbers		<a href="https://youtube.com/shorts/Fb79R7IUwYE?si=YzINh2wD9nsbUy_w">https://youtube.com/shorts/Fb79R7IUwYE?si=YzINh2wD9nsbUy_w</a>	
	Plancha Frontal tocando hombros		<a href="https://youtube.com/shorts/YBsyA_j45zQ?si=slTa-Ze7o7zoz9t">https://youtube.com/shorts/YBsyA_j45zQ?si=slTa-Ze7o7zoz9t</a>	
	Skipping		<a href="https://youtube.com/shorts/7Du9T1Vt54?si=H1tr2xp2aSDpNsAC">https://youtube.com/shorts/7Du9T1Vt54?si=H1tr2xp2aSDpNsAC</a>	
Bloque específico Baloncesto	10 Tiros libres, 15 triples (3 por cada posición) y 15 tiros de media distancia	5 rondas		

Miércoles			Vídeo explicativo del ejercicio	
Bloque de activación	EMEDM	12 por lado	2 Rondas sin descanso	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ElbQE69IMXE">https://www.youtube.com/watch?v=ElbQE69IMXE</a>
	Bird dog	12 por lado		<a href="https://youtu.be/cqe97lhKVP4">https://youtu.be/cqe97lhKVP4</a>
	Sentadilla profunda isométrica	30 segundos		<a href="https://youtu.be/5rTKPjnOx64?si=B8cmHjtVgutGDnj7">https://youtu.be/5rTKPjnOx64?si=B8cmHjtVgutGDnj7</a>
	Movilidad de cadena posterior	15 por lado		<a href="https://youtube.com/shorts/He2FQyuKsfl?si=QyT8kcjIZOfa-9Q5">https://youtube.com/shorts/He2FQyuKsfl?si=QyT8kcjIZOfa-9Q5</a>
Bloque de trabajo principal 30" de trabajo 20" descanso 1' de descanso entre rondas	Zancadas pliométricas	3 Rondas	<a href="https://youtube.com/shorts/il1s0NAYfK8?si=yJ3stMBTubPU0IN2">https://youtube.com/shorts/il1s0NAYfK8?si=yJ3stMBTubPU0IN2</a>	
	Plancha lateral		<a href="https://youtube.com/shorts/fNsxKTKfMNI?si=yQf9xiMxnBPAnQr9">https://youtube.com/shorts/fNsxKTKfMNI?si=yQf9xiMxnBPAnQr9</a>	
	Jumping jacks		<a href="https://youtube.com/shorts/vjKKG90UJHQ?si=XSoFwJ86DP4D-36e">https://youtube.com/shorts/vjKKG90UJHQ?si=XSoFwJ86DP4D-36e</a>	
	Push up		<a href="https://youtube.com/shorts/cWrjFIdTje0?si=uy4wXtTEQvtodGc-">https://youtube.com/shorts/cWrjFIdTje0?si=uy4wXtTEQvtodGc-</a>	
	Oblicuos con balón		<a href="https://youtu.be/dj7gCUVpOzo?si=UtpEo2O3NQ0EY_Af">https://youtu.be/dj7gCUVpOzo?si=UtpEo2O3NQ0EY_Af</a>	
Bloque específico Baloncesto	10 Tiros libres, 15 triples (3 por cada posición) y 15 tiros de media distancia	5 rondas		

Jueves			Vídeo explicativo del ejercicio	
Bloque de activación	Zancada isométrica	25 segs por lado	2 Rondas sin descanso	<a href="https://youtube.com/shorts/iLJg8h4qo7c?si=Qy7ewvcA0hk9w_Bz">https://youtube.com/shorts/iLJg8h4qo7c?si=Qy7ewvcA0hk9w_Bz</a>
	90/90 Movilidad de cadera	15 por lado		<a href="https://youtu.be/dMsXx_Qqpj0?si=lzOtOMny_bEDj9l4">https://youtu.be/dMsXx_Qqpj0?si=lzOtOMny_bEDj9l4</a>
	Bear Crawl	30 segundos		<a href="https://youtu.be/Ee1BQNI6zN4?si=dUs141dJSD1nPC7">https://youtu.be/Ee1BQNI6zN4?si=dUs141dJSD1nPC7</a>
	Isquio Walking	30 segundos		<a href="https://youtube.com/shorts/_fXeKYUcdF8?si=_wbMjDrZeeg5fYQR">https://youtube.com/shorts/_fXeKYUcdF8?si=_wbMjDrZeeg5fYQR</a>
Bloque de trabajo principal 30" de trabajo 20" descanso 1' de descanso entre rondas	Zancadas atrás alternas	3 Rondas	<a href="https://youtu.be/iQcb_o9kNIE?si=fThaYx5iCVSAQPLX">https://youtu.be/iQcb_o9kNIE?si=fThaYx5iCVSAQPLX</a>	
	Star Jumps		<a href="https://youtu.be/VVEO_J1tXU?si=OVMKMAbrKlrsvxy">https://youtu.be/VVEO_J1tXU?si=OVMKMAbrKlrsvxy</a>	
	Plancha frontal llevando la rodilla a los codos de forma alterna		<a href="https://youtube.com/shorts/vwAwe2-xBpE?si=A60jneeXAoMky5Pt">https://youtube.com/shorts/vwAwe2-xBpE?si=A60jneeXAoMky5Pt</a>	
	Burpee completo		<a href="https://youtu.be/rEHbmAqB8Dg?si=Lu5qp82ZVTLGJqL5">https://youtu.be/rEHbmAqB8Dg?si=Lu5qp82ZVTLGJqL5</a>	
	Sentadilla isométrica a 90 grados en pared		<a href="https://youtube.com/shorts/N2K_KXviL4w?si=WxMyTDB4mpEhI0Re">https://youtube.com/shorts/N2K_KXviL4w?si=WxMyTDB4mpEhI0Re</a>	
Bloque específico Baloncesto	10 Tiros libres, 15 triples (3 por cada posición) y 15 tiros de media distancia	5 rondas		



***Federación Baloncesto  
Comunidad Valenciana***