



Entrenamientos para jugadores/as infantiles

Semana 1: del 23 de junio al 27 de junio

Semana 2: del 30 de junio al 3 de julio

Entrenamientos infantiles

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	10 Fondos de pecho (flexiones)	Si no puedes realizar con los pies en el suelo, con las rodillas en el suelo	https://www.youtube.com/shorts/zwb_m6n-qbo
	20 abdominales superiores		https://www.youtube.com/shorts/WrBbEVZR0Ms
	20 abdominales inferiores		https://www.youtube.com/shorts/Be3jdafVWak
	15 burpees	Los dos pies deben estar a la misma altura	https://www.youtube.com/shorts/EkK3oVBA_Q
	15 sentadillas	Controlar la curvatura de la espalda	https://www.youtube.com/shorts/UblClfnHOuw
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	10 Fondos de pecho (flexiones)	Si no puedes realizar con los pies en el suelo, con las rodillas en el suelo	https://www.youtube.com/shorts/zwb_m6n-qbo
	20 abdominales superiores		https://www.youtube.com/shorts/WrBbEVZR0Ms
	20 abdominales inferiores		https://www.youtube.com/shorts/Be3jdafVWak
	15 burpees	Los dos pies deben estar a la misma altura	https://www.youtube.com/shorts/EkK3oVBA_Q
	15 sentadillas	Controlar la curvatura de la espalda	https://www.youtube.com/shorts/UblClfnHOuw
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 infantiles

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	https://youtube.com/shorts/Ss43G67pPc?si=HhGHnCPx2b26mAv3
	Deadbug	12 por lado		https://youtu.be/o4GKIeYClI?si=z6ESUU9LL6HyxtL
	Cat Camel	30 segundos		https://youtu.be/1cs3SKwQZpM?si=4yNXsshu3psCjL8m
	Puente de Glúteos	15 repeticiones		https://youtube.com/shorts/sshQzn3KJmM?si=kDFJWe7N-AdmEGLo
Bloque de trabajo principal 25" de trabajo 20" descanso 1' de descanso entre rondas	Sentadilla con salto	2 Rondas	https://youtu.be/liHH0EWo8-k?si=kdTIOrgg-ajCf5qJ	
	Skater Jumps		https://youtube.com/shorts/qM5jviFhw9U?si=ZwP6-X0DrZIFtu2y	
	Mountain climbers		https://youtube.com/shorts/Fb79R7IUwYE?si=YzINh2wD9nsbUy_w	
	Plancha Frontal tocando hombros		https://youtube.com/shorts/YBsyA_j45zQ?si=slTa-Ze7o7zoz9t	
	Skipping		https://youtube.com/shorts/7Du9T1Vt54?si=H1tr2xp2aSDpNsAC	
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	https://www.youtube.com/watch?v=ElbQE69IMXE
	Bird dog	12 por lado		https://youtu.be/cqe97lhKVP4
	Sentadilla profunda isométrica	30 segundos		https://youtu.be/5rTKPjnOx64?si=B8cmHjtVgudGdnj7
	Movilidad de cadena posterior	15 por lado		https://youtube.com/shorts/He2FQyuKsfl?si=QyT8kcjIZOfa-9Q5
Bloque de trabajo principal 25" de trabajo 20" descanso 1' de descanso entre rondas	Zancadas pliométricas	2 Rondas	https://youtube.com/shorts/il1s0NAYfK8?si=yJ3stMBTubPU0IN2	
	Plancha lateral		https://youtube.com/shorts/fNsxKTKfMNI?si=yQf9xiMxnBPAnQr9	
	Jumping jacks		https://youtube.com/shorts/vjKGG90UJHQ?si=XSoFwJ86DP4D-36e	
	Push up		https://youtube.com/shorts/cWrfJldTje0?si=uy4wXtTEQvtodGc-	
	Oblicuos con balón		https://youtu.be/dj7gCUVpOzo?si=UtpEo2O3NQ0EY_Af	
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	https://youtube.com/shorts/iLJg8h4qo7c?si=Qy7ewvcA0hk9w_Bz
	90/90 Movilidad de cadera	15 por lado		https://youtu.be/dMsXx_Qqpj0?si=lzOtOMny_bEDj9l4
	Bear Crawl	30 segundos		https://youtu.be/Ee1BQNI6zN4?si=dUs141dJdSD1nPc7
	Isquio Walking	30 segundos		https://youtube.com/shorts/_fXeKYUcdF8?si=_wbMjDrZeeg5fYQR
Bloque de trabajo principal 25" de trabajo 20" descanso 1' de descanso entre rondas	Zancadas atrás alternas	2 Rondas	https://youtu.be/iQcb_o9kNIE?si=fThaYx5iCVSAQPLX	
	Star Jumps		https://youtu.be/VVEO_J1tXU?si=OVMKMAbrKlrsvxy	
	Plancha frontal llevando la rodilla a los codos de forma alterna		https://youtube.com/shorts/vwAwe2-xBpE?si=A60jneeXAoMky5Pt	
	Burpee completo		https://youtu.be/rEHbmAqB8Dg?si=Lu5qp82ZVTLGJqL5	
	Sentadilla isométrica a 90 grados en pared		https://youtube.com/shorts/N2K_KXviL4w?si=WxMyTDB4mpEhI0Re	
Bloque específico Baloncesto	10 Tiros libres, 15 triples (3 por cada posición) y 15 tiros de media distancia	5 rondas		



***Federación Baloncesto
Comunidad Valenciana***