



**Entrenamientos para jugadores/as
alevines**

Entrenamientos alevín

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 alevín

EJERCICIOS PARA PREPARAR EL TORNEO DE VERANO FBCV. Semana 2			
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/UbiClfnHOuw
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	
Jueves		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/UbiClfnHOuw
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	



***Federación Baloncesto
Comunidad Valenciana***