

BASKETUP

MOVILIDAD

1
**DORSIFLEXIÓN
DEL TOBILLO**
2x8 rep por lado



2
**MOVILIDAD
DE CADERA**
2x8 rep por lado



3
**EL MEJOR
ESTIRAMIENTO
DEL MUNDO**
2x8 rep por lado



FUERZA, CAMBIOS DE DIRECCIÓN (COD) Y PLIOMETRÍA

LEVEL 1

4.1
**ESTOCADA
ISOMÉTRICA**
2x20-30 seg



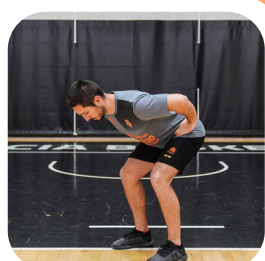
5.1
**BLOQUEO
DE CADERA**
2x20-30 seg por lado



6.1
SENTADILLA
2x20-30 seg



7.1
**BISAGRA
DE CADERA**
2x20-30 seg



8.1
HIP TURN
2x20-30 seg por lado



9.1
SALTO VERTICAL
2x5 rep



LEVEL 2

4.2
**ESTOCADA
ISOMÉTRICA CON
FLEXIÓN PLANTAR**
2x20-30 seg



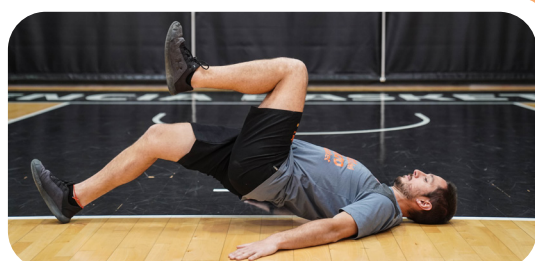
5.2
**BLOQUEO
DE CADERA
DINÁMICO**
2x20-30 seg por lado



6.2
**ESTOCADA
Y SENTADILLA
LATERAL**
2x20-30 seg por lado



7.2
**PUENTE DE
ISQUIOTIBIALES A
UNA PIERNA (30°)**
2x20-30 seg por lado



8.2
**HIP TURN
Y CROSSOVER**
2x20-30 seg por lado



9.2
BOUNDS
2x5 rep por lado



LEVEL 3

4.3
**ATERRIJAJE
EN ESTOCADA
ISOMÉTRICA**
2x20-30 seg



5.3
**BLOQUEO DE CADERA
CON FLEXIÓN PLANTAR**
2x20-30 seg por lado



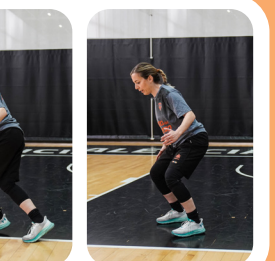
6.3
**SENTADILLA
A UNA PIERNA**
2x20-30 seg por lado



7.3
**PESO MUERTO
A UNA PIERNA**
2x20-30 seg por lado



8.3
**CROSSOVER
Y SHUFFLE**
2x20-30 seg por lado

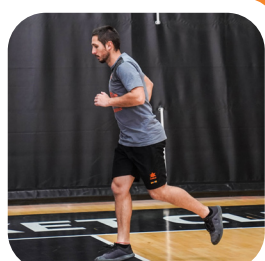


9.3
HOPS
2x5 rep por lado



AGILIDAD Y NEUROCOGNITIVO

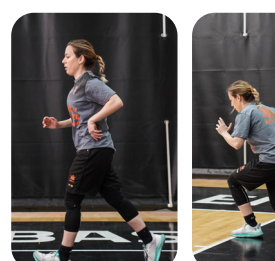
10
**CORRER
HACIA ADELANTE**
3 rep



11
**CORRER
RODEANDO A UN
COMPAÑERO**
3 rep



12
**CORRER RÁPIDO
HACIA ADELANTE
Y HACIA ATRÁS**
3 rep



13
**CORRER
SALTANDO**
3 rep



14
**CAMBIO
DE DIRECCIÓN
REACCIÓN DEFENSIVA**
3 rep



15
**CAMBIO
DE DIRECCIÓN
BALÓN AUDITIVO**
3 rep

