

Tiempo: 11 minutos



Tabla de estiramientos (guía de ejercicios) recomendados para **baloncesto**

Antes y después de practicar el

baloncesto

Aproximadamente 12 minutos

Correr despacio de 3 a 5 minutos para calentar antes de realizar los estiramientos.



5 veces
en cada dirección



10 segundos
cada lado



20 segundos



30 segundos



20 segundos



30 segundos



30 segundos



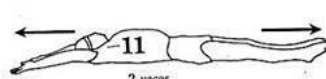
3 veces
5 segundos cada una



25 segundos
cada lado



20 segundos
cada pierna



2 veces
5 segundos cada una



10 segundos
cada pierna



20 segundos
cada pierna



20 segundos
cada pierna



20 segundos
cada pierna



30 segundos



30 segundos



15 veces
en cada dirección



10 segundos
cada brazo



20 segundos



30 segundos
cada pierna

BASQUETBOL
GANADOR