



Estimados compañeros,

Teniendo en cuenta las circunstancias en las que nos encontramos, desde la Federación Española de Baloncesto, queremos animaros a mantener vuestro nivel de condición física. Para ello hemos pensado en desarrollar un conjunto de retos en el que todos podamos interactuar.

La dinámica consistirá en la realización de distintos circuitos en los que tendremos como objetivo realizar el mayor número de veces posible los ejercicios que se propongan en un tiempo determinado. Los árbitros FEB estaréis incluidos en una carpeta compartida en la que tendréis una hoja de EXCEL para poner vuestro nombre y el número de veces que habéis sido capaces de realizar el circuito.

Para verificar que el número de veces que realizáis el circuito es real, podéis subir un vídeo en el que salgáis haciendo el entrenamiento. Los vídeos que estén mejor ejecutados se utilizarán para que sirvan como ejemplo al resto de los compañeros. Al final de todos los retos realizaremos una clasificación entre todos los participantes, en los que se tratará de tener en cuenta tanto el número de veces que realicemos el circuito como su correcta ejecución. Aquellos ejercicios que no estén bien realizados no contarán para el cómputo final.

Aquellos que os animéis a compartir los vídeos, podéis compartir con el resto al inicio cualquier aspecto que sea de interés para el grupo (ya sea alguna broma, muestra de ánimo o lo que queráis compartir con la familia arbitral).

Sin más, os iremos lanzando las distintas propuestas para variar nuestro trabajo.

Área de Preparación Física.



## RETO 2 FEB

El objetivo del entrenamiento es realizar el mayor número de veces que podáis los 4 ejercicios que se proponen con las repeticiones que se indican. Cada vez que se completen los 4 ejercicios cuenta como una vuelta al circuito.

Antes de comenzar la sesión, se debe realizar un calentamiento utilizando el documento de calentamiento disponible en el clubdelarbitro FEB. La sesión tendrá una duración total de 20 minutos divididos de la siguiente manera: 4 bloques de 5 minutos (4 minutos de actividad y 1 minuto de descanso). En el caso de quedarme a la mitad del circuito la siguiente ronda se comenzará desde el primer ejercicio.

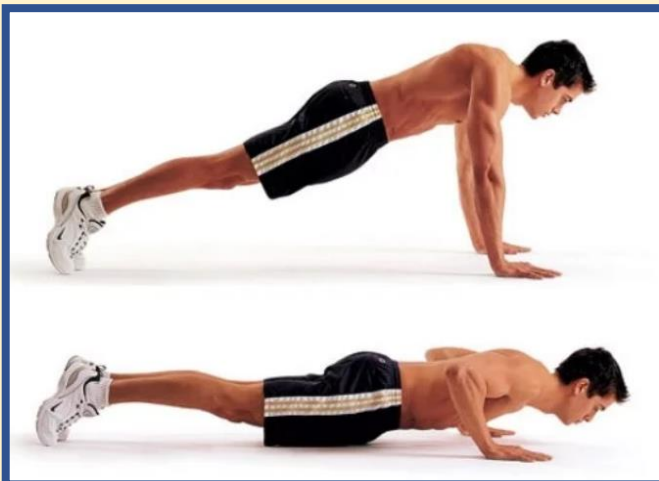
**NOTA IMPORTANTE:** en caso de que la ejecución no sea la adecuada debido al cansancio debemos parar la serie hasta que seamos capaces de volver a ejecutar correctamente el ejercicio.



12 LUNGES (6 CON CADA PIERNA)



20 APOYOS ESCALADOR (10 POR PIERNA)



10 FLEXIONES (ALTERNATIVA APOYO RODILLAS)



RUSSIAN TWIST (20 GIROS)