

SEMANA 1 – HANDBALL - CICLO SUPERIOR - GRUPO 19 Y 26 -

Para menores y Cadete => Rutina De 25 min. Días: **Lunes y Miércoles**

Miércoles: Flexiones De brazos => 3 ser. X 10 Rep. => 1 min. De descanso X serie Burpees => 3 series X 20 seg. => 1 min. De descanso por serie Estocadas => 15 vueltas (1 ida y 1 vuelta => corresponde a 1 vuelta) Sentadillas => 5 series X 10 rep. => 1 minuto de descanso X serie. Salto de rana con manos a la nuca => 3 ser. X 10 seg. Abdominales => 4 X 15 => 1 min. De descanso X serie Espinales => 4 X 15 => 1 min. De descanso X serie ESTIRAR

LUEGO DE TERMINAR LA RUTINA.

MARTES => RESPONDER LAS SIGUIENTES PREGUNTAS.

*En categoría MENORES y CADETES => Si es verdadero justificar porque FALSO SOLO (F) VERDADERO (V)

***En balón mano no está permitido:**

- A. Tocar balón por debajo de las rodillas.
- B. Entrar en el área de portería. –
- C. A y B son correctas
- D. -A y B son incorrectas

***En caso de empate al término del tiempo reglamentario:**

- A. -Se juega 2 tiempos de 5 minutos cada uno
- B. -Se juega 2 tiempos de 10 minutos cada uno
- C. -El partido queda empatado

Al terminar en el cuestionario del día 1 Repiqueteo en el lugar.

MIÉRCOLES V O F => SI ES (V) JUSTIFICAR.

EL PORTERO ES:

- A. -El defensa que no ataca
- B. -El primer defensor y el primer atacante
- C. -No puede salir de su área.

AL TERMINAR REALIZAR 1' MINUTO SE SALTO EN EL LUGAR

Profesor Julio Cesar Sarapura

L.P. 1873