
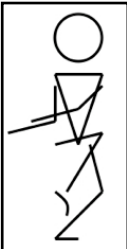


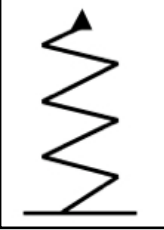
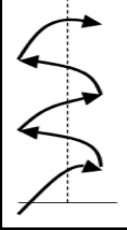
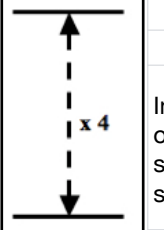



**MODELO GUÍA DE CALENTAMIENTO ESPECÍFICO PARA
ÁRBITROS DE BALONCESTO**



1. DESPLAZAMIENTOS

<p>Carrera Continua</p>  <p>1º 7 min Incremento paulatino de la intensidad de leve a moderada</p>	<p>Lateral Cruce Piernas</p>  <p>2º 1 x 20m Repetir a Cada lado</p>	<p>Desplaz. Lateral</p>  <p>3º 1 x 20m Repetir a Cada lado</p>	<p>Progresivo</p>  <p>4º 2x 20m Progresivo sin llegar al máximo de intensidad</p>
<p>Avance D. Lateral</p>  <p>5º 2 x 20m Avance con desplazamientos laterales.</p>	<p>Pasos abiertos</p>  <p>6º 2 x 20m Avance frontal dando pasos abiertos a un lado y a otro.</p>	<p>Carrera Intensa</p>  <p>7º 4-6 x 20m Incrementamos el ritmo sin llegar a ser máximo.</p>	<p>Carrera Continua</p>  <p>8º 1 min Rebajamos la intensidad a nivel medio</p>

**** Si antes de comenzar el calentamiento estamos muy fríos podemos o llevamos mucho tiempo sin entrenar podemos comenzar realizando ejercicios de movilidad articular en el sitio**

2. ESTIRAMIENTOS

1	2	7	8	13	14
3	4	9	10	15	16
5	6	11	12	17	