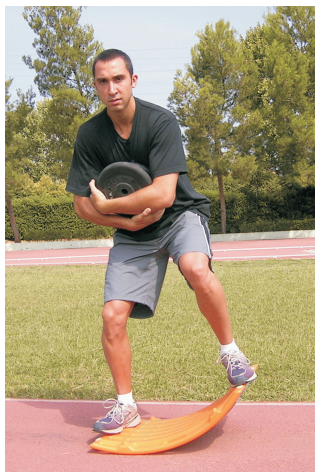


EJEMPLO DE UNA SITUACIÓN DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA CON EL T-BOW ORIENTADA AL DESPLAZAMIENTO DEFENSIVO
EXAMPLE OF A STRENGTH TRAINING SITUATION WITH THE T-BOW ORIENTED TO DEFENSE SLIDES IN BASKETBALL

Based on the Training Conception of Fco. Seirul-lo Vargas
www.entrenamientodeportivo.org

1. BASIC EXERCISE
Ejercicio Básico



+



DYNAMIC RELAXATION
 10-15 seconds



20-30 kg.
 Defense Balance on the T-Bow at High Speed
 Stop when speed decreases

2. APPLIED EXERCISE
Ejercicio Aplicado



10-15 kg.
 Defense Slides over the T-Bow at Maximal Speed
 Stop when speed decreases

3. ADJUVANT EXERCISES
Ejercicios Coadyuvantes



3a. Sit-ups on the T-Bow
 with overload of the T-Bands

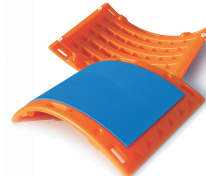


3b. Global Postural Stability
 during T-Bow balance with the arms

T-BOW

Arco Multifuncional de Entrenamiento y Terapia

Swiss Made



<http://www.t-bow.net>

UNIVERSIDAD POLITECNICA DE MADRID
 Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte
 TNEF



POLITÉCNICA

V CONGRESO INTERNACIONAL DE PREPARACION FISICA EN BALONCESTO DE ALTO NIVEL
5TH INTERNATIONAL CONGRESS OF PHYSICAL CONDITIONING IN HIGH LEVEL BASKETBALL
 6 de Septiembre de 2007 - September 6th 2007 - MADRID - EUROBASKET -07

Lluís Amat Rodríguez

Jugador de Baloncesto Profesional / Entrenador de Baloncesto y Licenciado en E.F.
 Professional Basketball Player / Basketball Coach and Degree in Physical Education

David Ribera-Nebot

Entrenador Superior de Baloncesto / Ex-Preparador Físico ACB y Selección Sub-20
 Basketball Coach / Ex-Conditioning Coach of ACB and Under-20 Spanish Team

