

Readaptació Càncer i Bàsquet

SALUT
BQ

Clínica
Corachan



Fase 3

Estiraments
passius



Fase 1

Treball propi d'activació
del bàsquet, prioritàriament
aeròbic



Fase 2

Treball de força
i propiocepció



Federació Catalana
de **Basquetbol**

Readaptació Càncer i Bàsquet

SALUT
BQ

Clínica
Corachan

FASE 1

Treball propi
d'activació
del bàsquet,
prioritàriament
aeròbic

Tots els
exercicis
anada
i tornada
a la pista



10 repeticions
per cada
costat

Readaptació Càncer i Bàsquet

SALUT
BQ

Clínica
Corachan

FASE 2 Treball de força
i propiocepció



2 sèries
10 repeticions



3 sèries
20''



Readaptació Càncer i Bàsquet

SALUT
BQ

Clínica
Corachan

FASE 3 Estiraments passius



2 sèries 30" per cama





Federació Catalana
de **Basquetbol**

SALUT
BQ

C | Clínica
Corachan