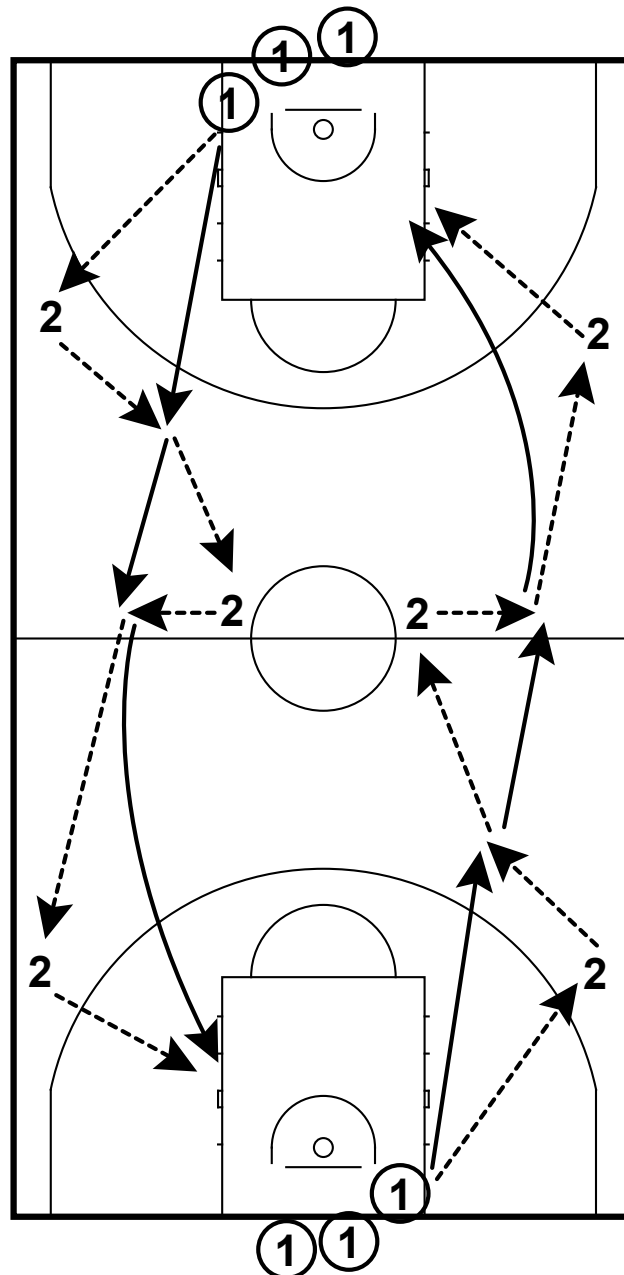


# COLEGIUL CENTRAL AL ANTRENORILOR FEDERATIA ROMANA DE BASCHET

## EXERCITII CONDITIONING



**EXERCITIUL DUREAZA 8 MINUTE.**

**TOTI JUCATORII 1 AU MINGE. JUCATORII 2 PASTREAZA POZITIA.**

**1 PASEAZA ,SPRINTEAZA SI LAY UP TIMP DE DOUA MINUTE, DUPA CARE SCHIMBAM 1 CU 2 .  
4 MINUTE PE O PARTE ,4 MINUTE PE CEALALTA PARTE A TERENULUI.**

**VARIANTA : NUMAI CU 8 JUCATORI .ELIMINAM PASATORII DE PE LINIA DE MIJLOC A TERENULUI.**