



Desde 1915

# FEDERACIÓN URUGUAYA DE BASKETBALL



# QUÉDATE EN CASA NOS CUIDAMOS TODOS



**MEDIDAS DE PREVENCIÓN**

# ENTRENAMIENTO EN CASA

MEDIDAS DE PREVENCIÓN



## RUTINA 1: LUNES Y JUEVES



## RUTINA 2: MARTES Y VIERNES



## RUTINA 3: MIÉRCOLES Y SÁBADO



# ALIMENTACIÓN SALUDABLE



MEDIDAS DE PREVENCIÓN



## TIPS Y CONSEJOS:

INTRODUCCIÓN



NUTRIENTES



ORGANIZACIÓN DE  
COMIDAS



COLACIONES Y  
SNACKS



MASA MUSCULAR



# ALIMENTACIÓN SALUDABLE



MEDIDAS DE PREVENCIÓN

## RECETAS SALUDABLES:



# VIDEOTECA I



## AMERICUP 2017



## GENERACIÓN '03



## URUGUAY CAMPEON SUDAMERICANO - 1995



FEDERACIÓN URUGUAYA  
DE BASKETBALL

Desde 1915

# VIDEOTECA II



## URUGUAY JUEGOS OLÍMPICOS 1984



## CLINIC RUBEN MAGANO - 2019



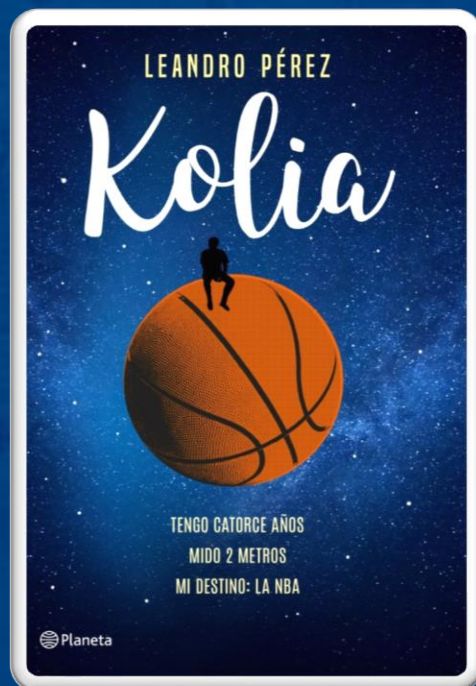
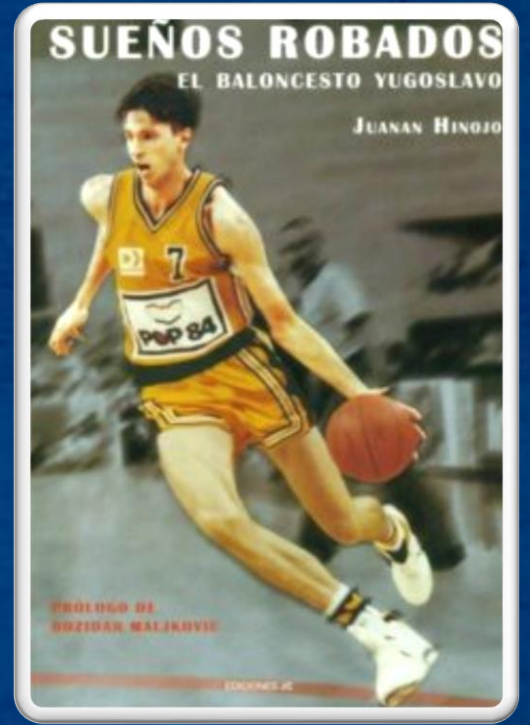
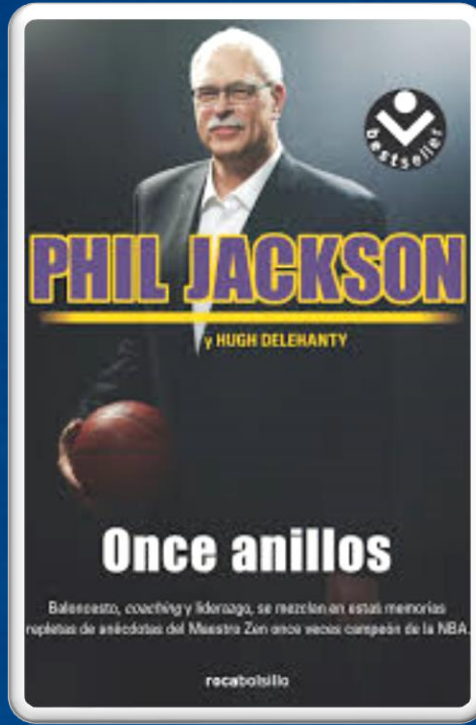
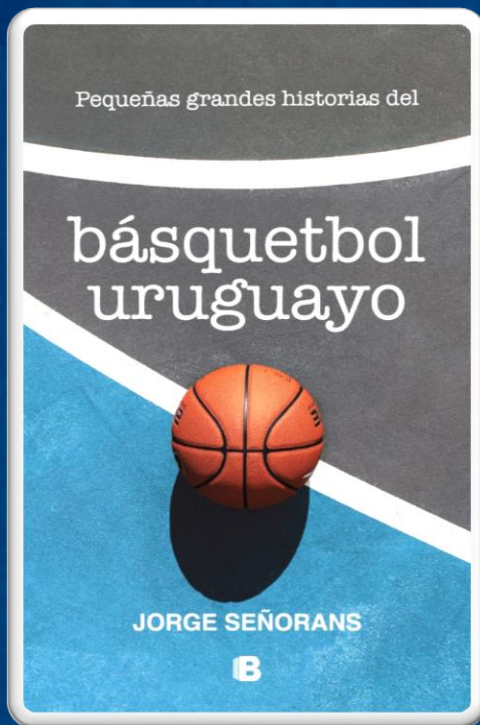
## 3X3 – II JUEGOS DE LA JUVENTUD



FEDERACIÓN URUGUAYA  
DE BASKETBALL

Desde 1915

# LECTURA



# PELÍCULAS



MEDIDAS DE PREVENCIÓN

