



**UNIVERSIDAD AUTONOMA DE BAJA CALIFORNIA
COORDINACION DE ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE**



BALONCESTO VARONIL

Responsable: L.A.F.D: José Luis Ramirez Velarde.

En el siguiente escrito se plasmará de manera general, el trabajo realizado del mes de enero a la fecha.

De inicio del año a la fecha el trabajo fue enfocado a los muchachos del equipo de Mexicali que pertenecían a la selección del estado, sin dejar de lado a los otros integrantes del equipo y a los de nuevo ingreso.

En el mes de febrero se recibieron a mas de 12 jugadores de nuevo ingreso que buscaban un lugar en el equipo de la universidad, quedándose para pertenecer al equipo 3 de ellos.

Mismo mes seguimos con la preparación específica con los atletas que estaban en el proceso de universidad, teniendo entrenamientos en cancha de baloncesto en pista.

Estos meses que van del año han sido de entrenamiento esto con el equipo del campus Mexicali ya que no pudimos participar en ningún torneo.

Ahora mismo en el mes de marzo retomamos entrenamiento con el equipo completo y nuevos integrantes prepararnos con miras al próximo proceso 2018 – 2019.

Seguiremos en los mismos horarios de entrenamiento.

Lunes, miércoles y viernes – de 8:00pm a 9:00pm sala de pesas y de 9:00pm a 11:00pm gimnasio de baloncesto.

Martes y jueves – de 7:00pm a 9:00pm acondicionamiento físico pista de atletismo.

Sábados - de 12:00pm a 2:00pm