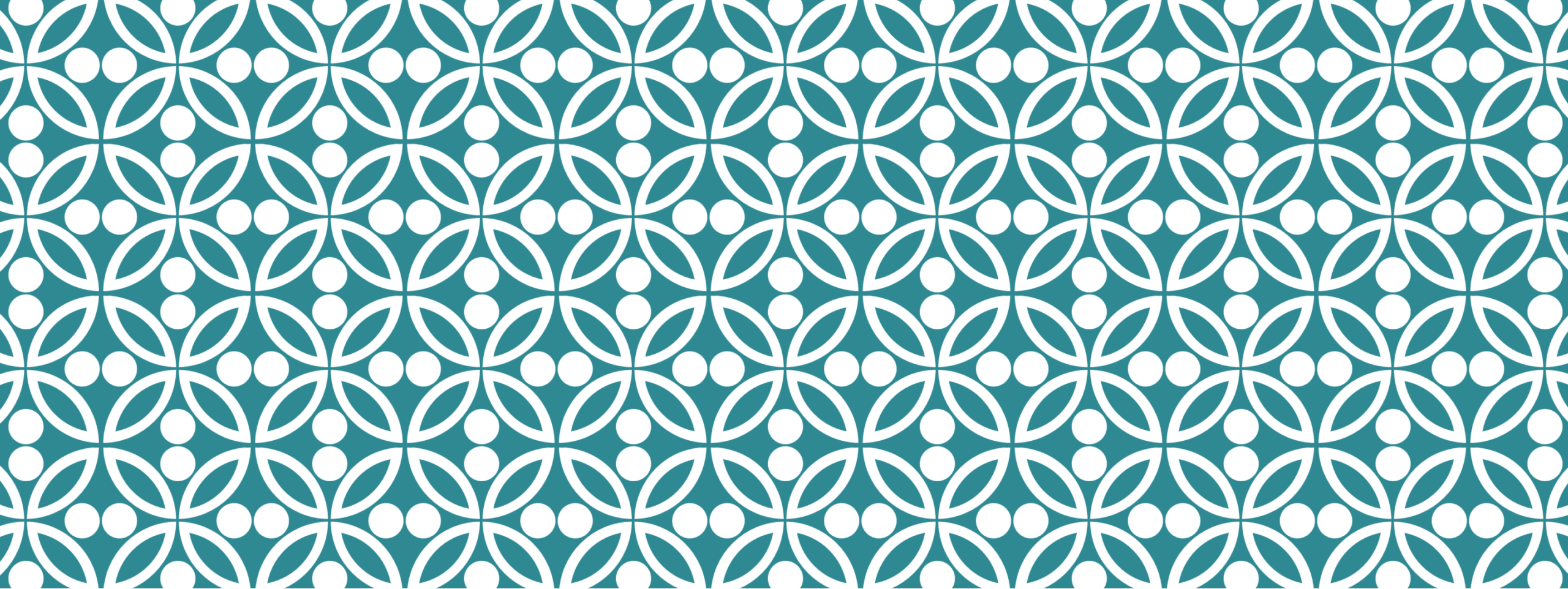




EDUCACIÓN FÍSICA

ENTRENEMOS CONTRA LA CUARENTENA.

MATERIAL: NADA

RELACIÓN DE EJERCICIOS.

1. JUMPING JACKS. 30 REP.
2. SENTADILLAS. 30 REP.
3. CANGREJO 10 REP X 3-5 METROS.
4. DESPLAZAMIENTO LATERAL. 5 METROS. 10 REP.
5. FLEXION DE RODILLAS. 20 REP.
6. MOUNTAIN CLIMBERS. 30 REP.
7. BURPEE. 12 REP.
8. SPEED SKATE. 20 REP.
9. SENTADILLA SUELO-TECHO. 15 REP.
10. ZANCADA ALTERNA. 30 REP.
11. SENTADILLA CODO-RODILLA. 20 REP.
12. FONDOS TRICEPS. 20 REP.
13. ZANCADA MUAY THAY. 20 REP. A CADA LADO.
14. ABD 90. 20 REP.
15. V-UPS. 15 REP.
16. OBLICUOS. 30 REP.

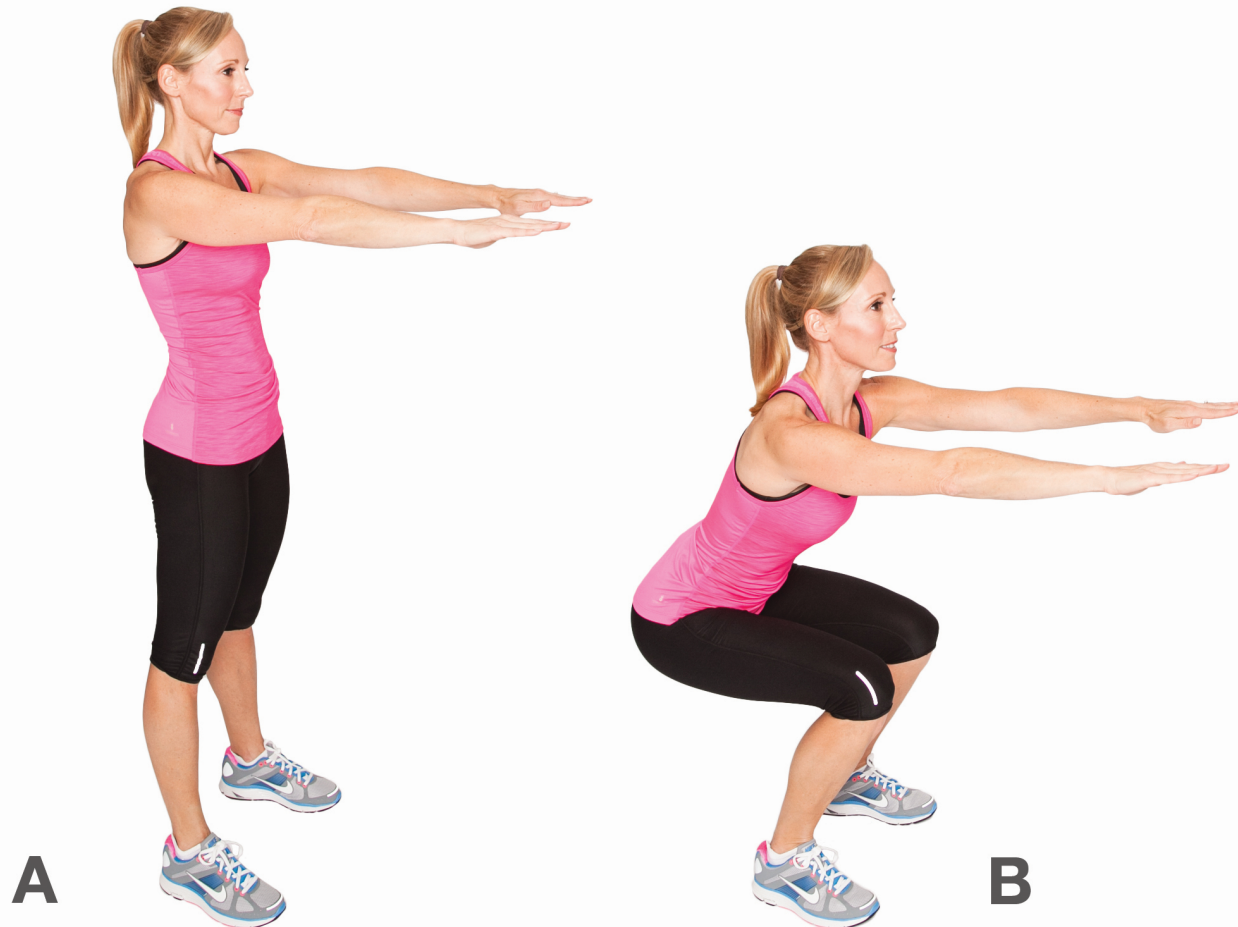
2 RONDAS

Descanso entre ejercicios
de 30 segundos y
descanso entre rondas de
2 minutos

1. JUMPING JACKS. 30 REP.



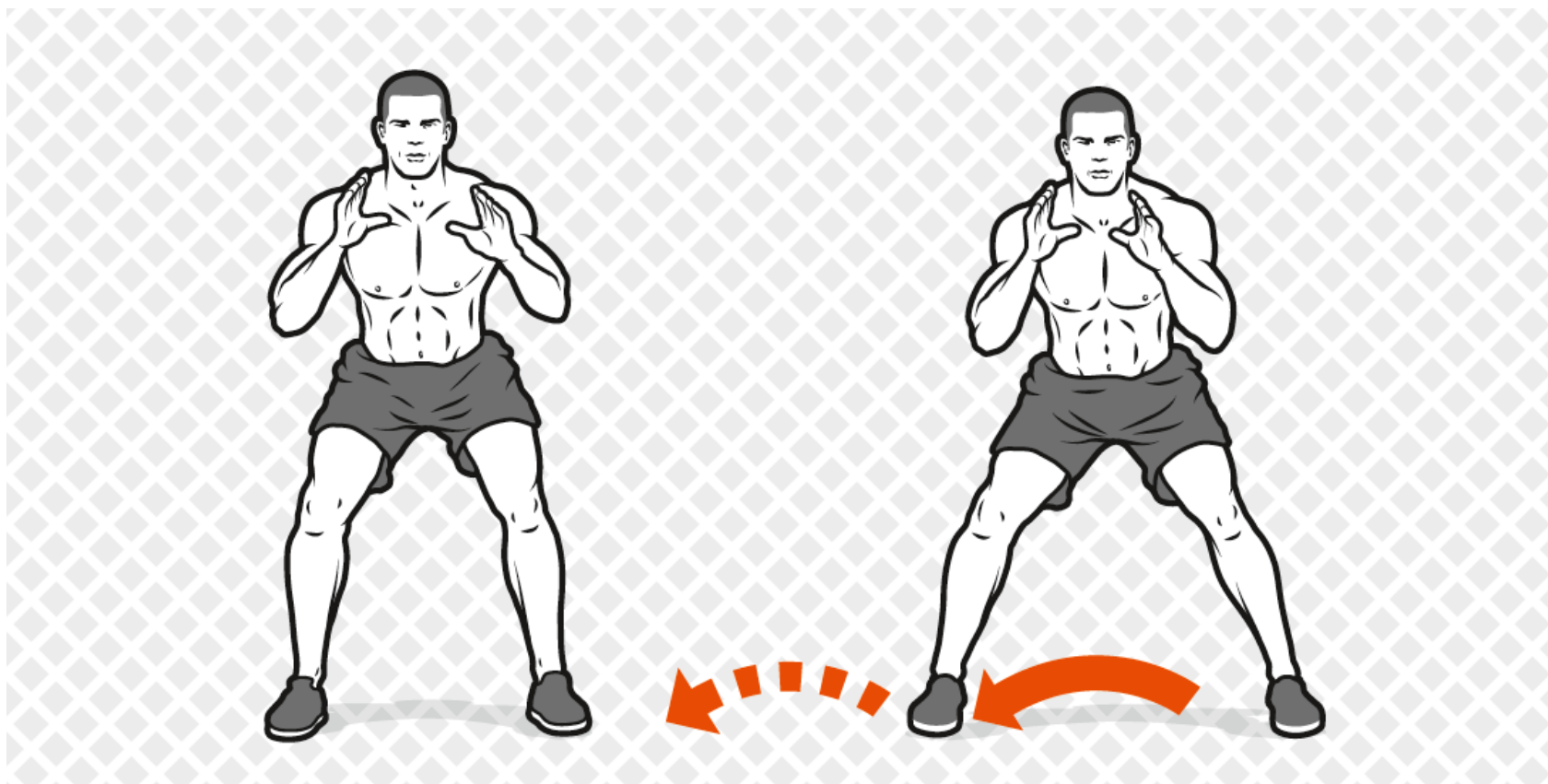
2. SENTADILLAS. 30 REP.



3. CANGREJO 10 REP X 3-5 METROS.



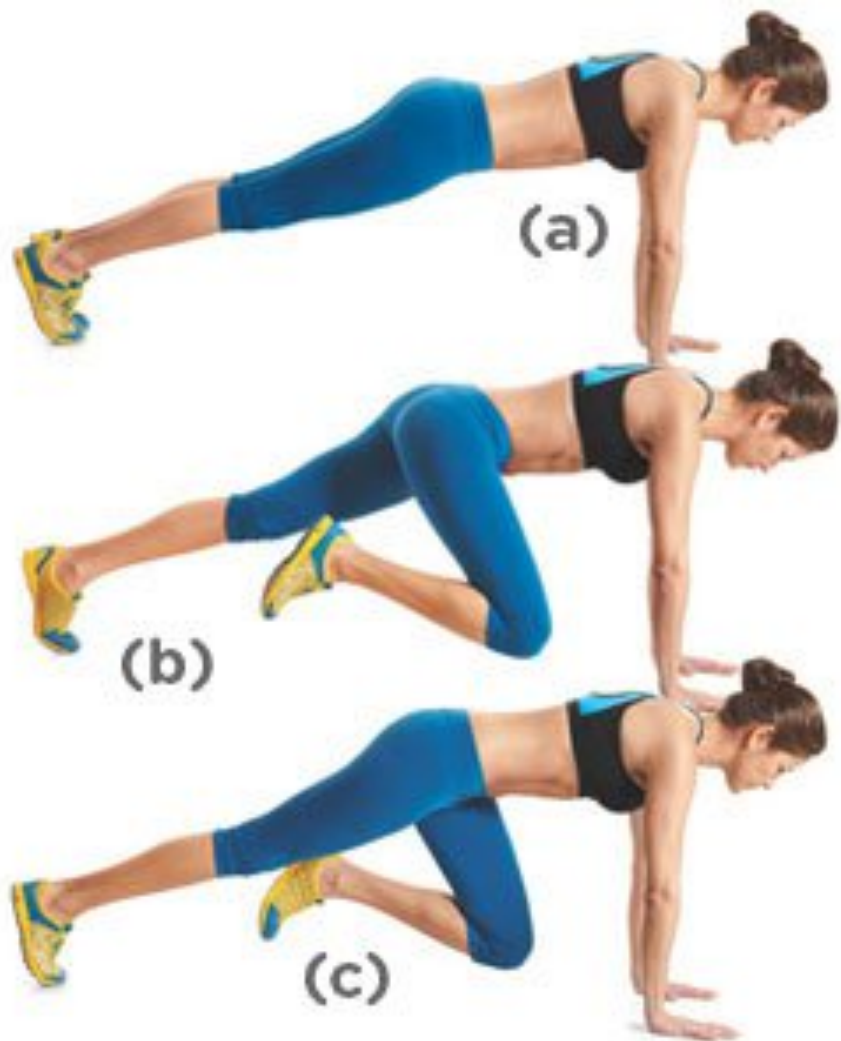
4. DESPLAZAMIENTO LATERAL. 5 METROS. 10 REP.



5. FLEXION DE RODILLAS. 20 REP.



6. MOUNTAIN CLIMBERS. 30 REP.



7. BURPEE. 12 REP.



8. SPEED SKATE. 20 REP.

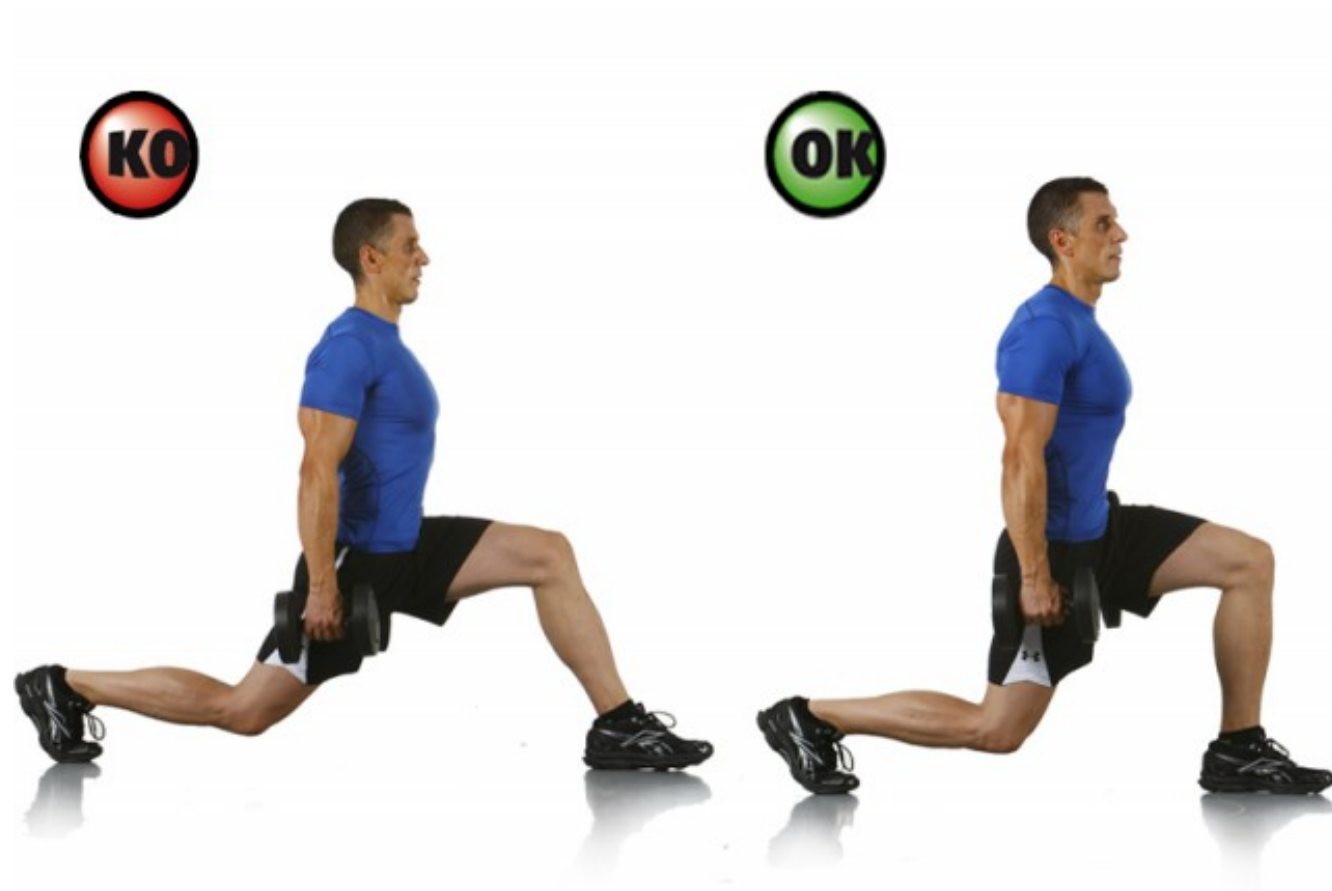
Tocamos un pie y después el contrario haciendo zancadas laterales.



9. SENTADILLA SUELO-TECHO. 15 REP.



10. ZANCADA ALTERNA. 30 REP.



11. SENTADILLA CODO-RODILLA. 20 REP.



12. FONDOS TRICEPS. 20 REP.

Podemos
usar dos
sillas o una
silla y el sofá
o sólo una
silla para
restarle
intensidad.



13. ZANCADA MUAY THAY. 20 REP. A CADA LADO.



14. ABD 90. 20 REP.



15. V-UPS. 15 REP.



16. OBLICUOS. 30 REP.

