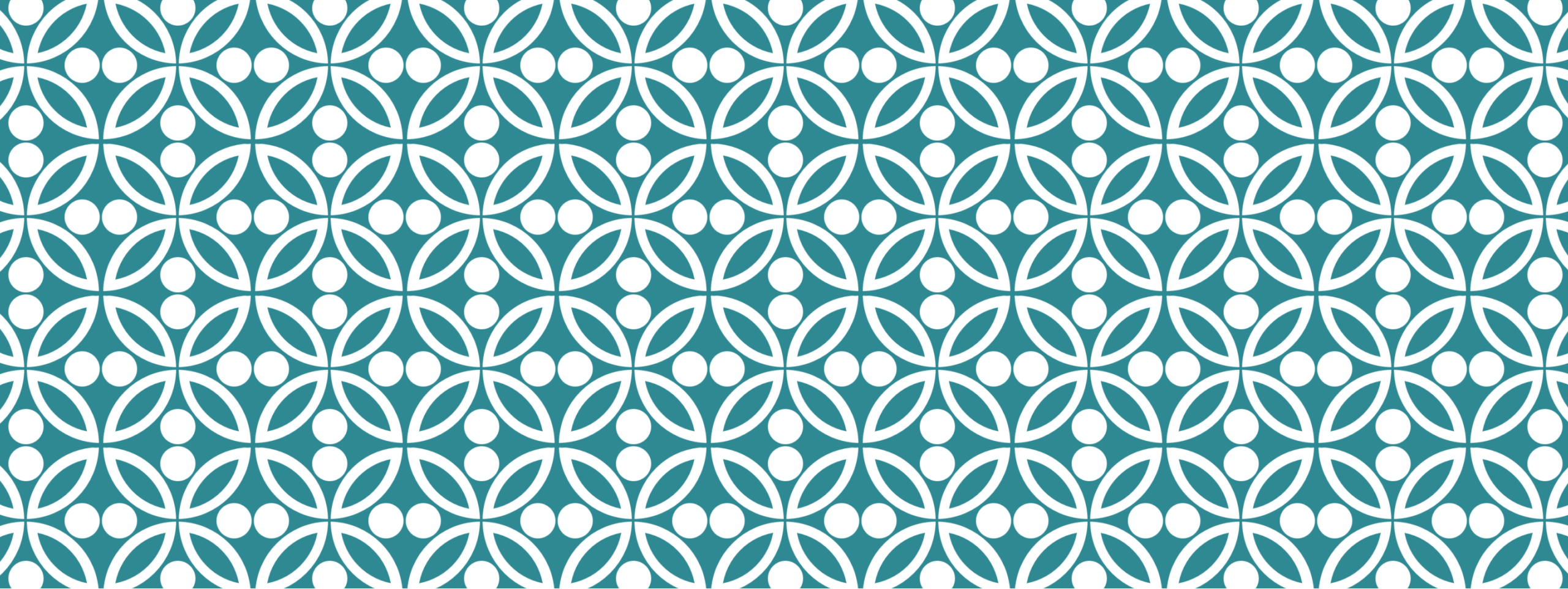




EDUCACIÓN FÍSICA

ENTRENEMOS CONTRA LA CUARENTENA.

MATERIAL: NADA

EXPLICACIÓN

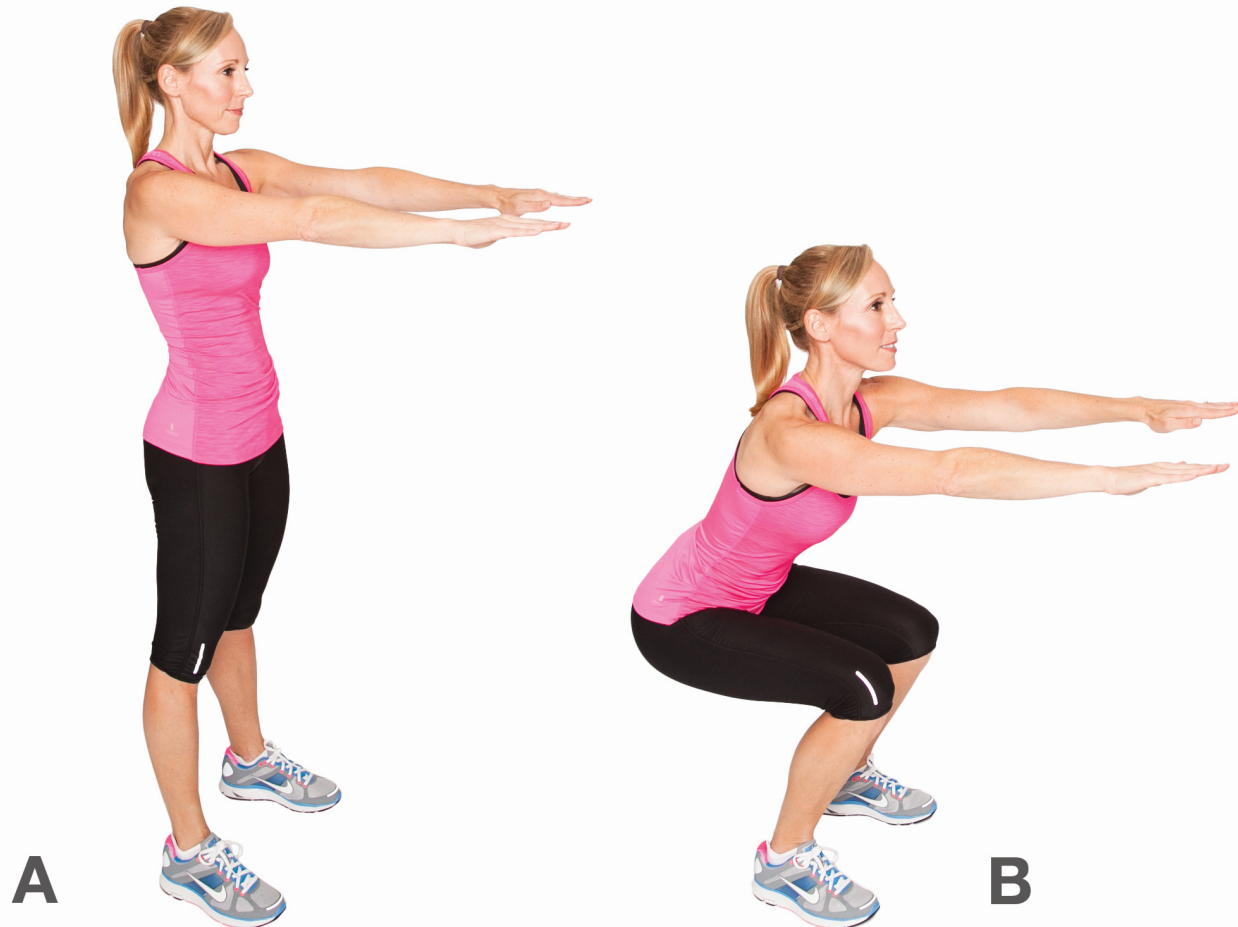
Hay que hacer 2 RONDAS

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

1. JUMPING JACKS. 30 REP.



2. SENTADILLAS. 30 REP.



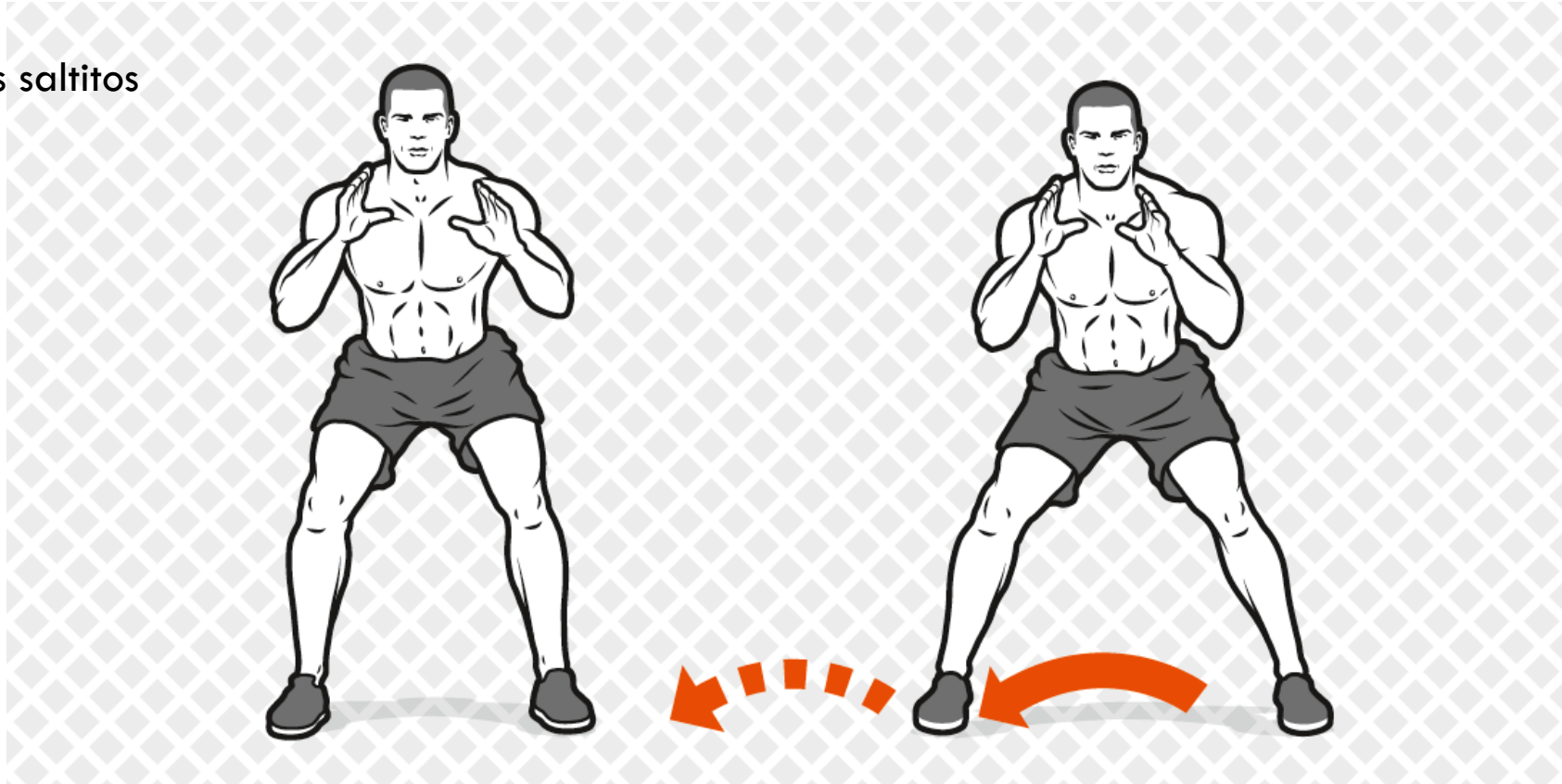
3. CANGREJO



Andar a lo cangrejo por el pasillo
O salón o por toda la casa durante
30 segundos

4. DESPLAZAMIENTO LATERAL. 5 METROS. 10 REP.

Dando pequeños saltitos



5. SPEED SKATE. 20 REP.

Tocamos un pie y
después el contrario



6. SENTADILLA SUELO-TECHO. 15 REP.



Salto y sentadilla

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



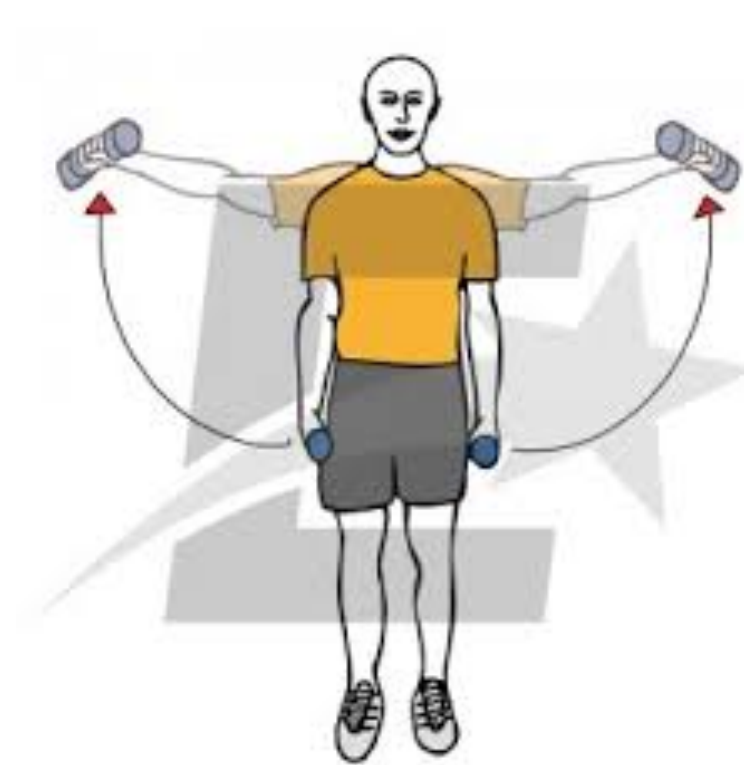
Con cuidado de
no romper nada

8. ABD 90. 20 REP.



9. ELEVACIÓN DE HOMBROS

Coge dos botellas de agua pequeñas o dos libros , o lo qu equieras, que no pese mucho y haz este ejercicios



10 repeticiones