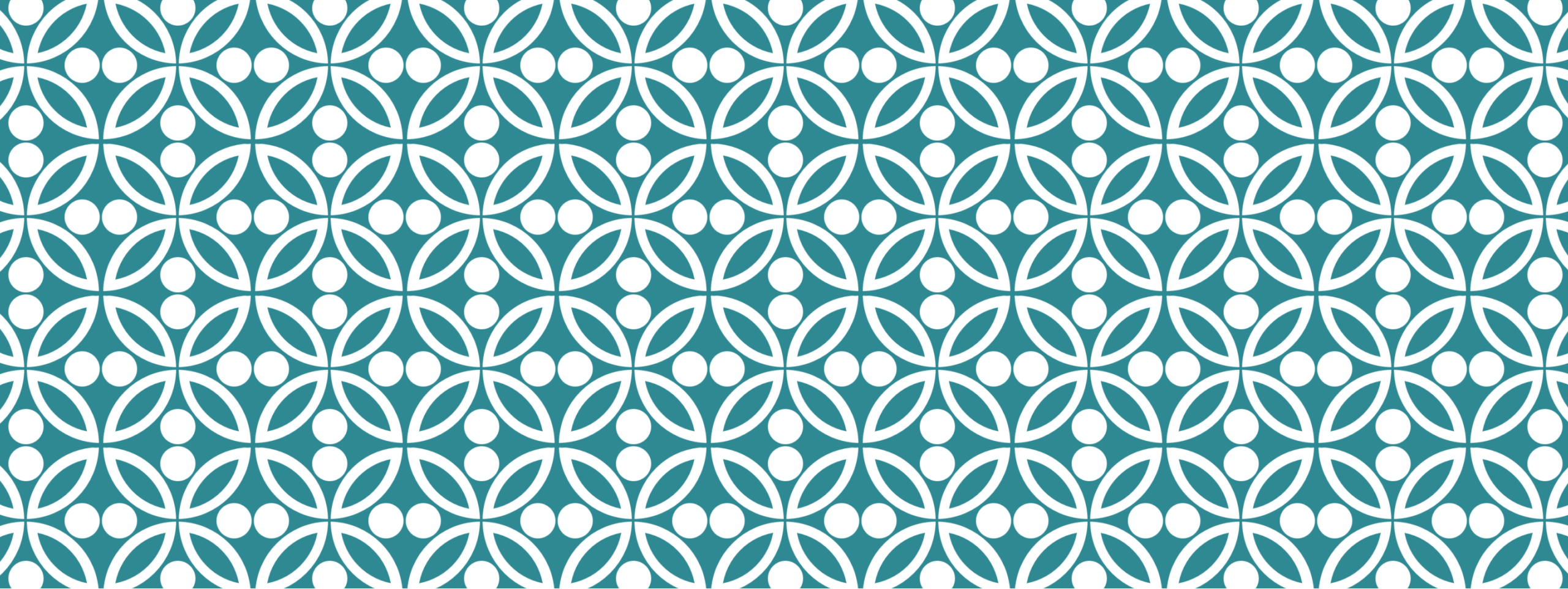




EDUCACIÓN FÍSICA

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. SPEED SKATE. 20 REP.
8. SENTADILLA SUELO-TECHO. 15 REP.
9. ZANCADA ALTERNA. 30 REP.
10. FONDOS TRICEPS. 20 REP.
11. ZANCADA MUAY THAY. 20 REP. A CADA LADO.
12. ABD 90. 20 REP.
13. V-UPS. 15 REP.

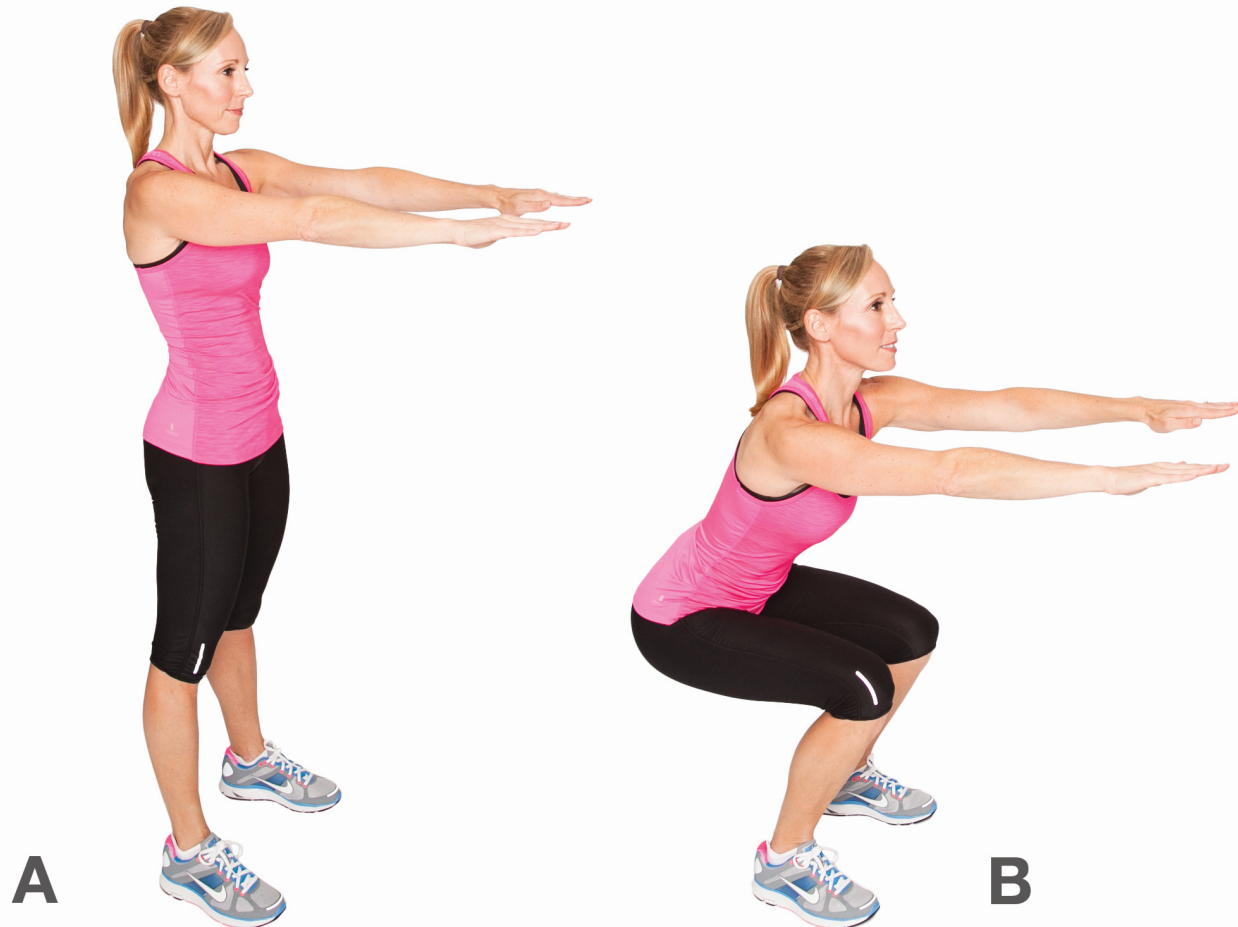
2 RONDAS

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

1. JUMPING JACKS. 30 REP.



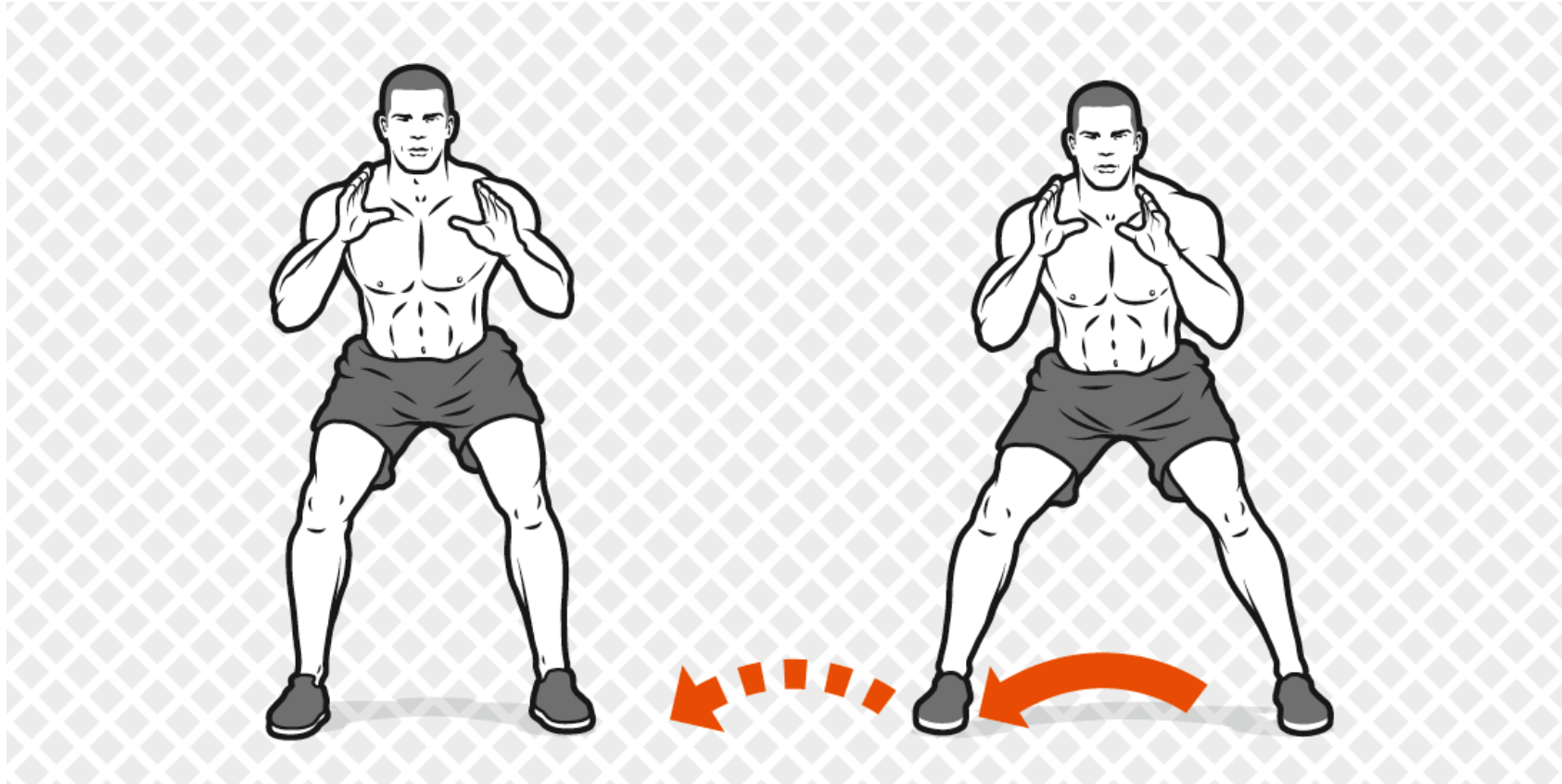
2. SENTADILLAS. 30 REP.



3. CANGREJO 10 REP X 3-5 METROS.



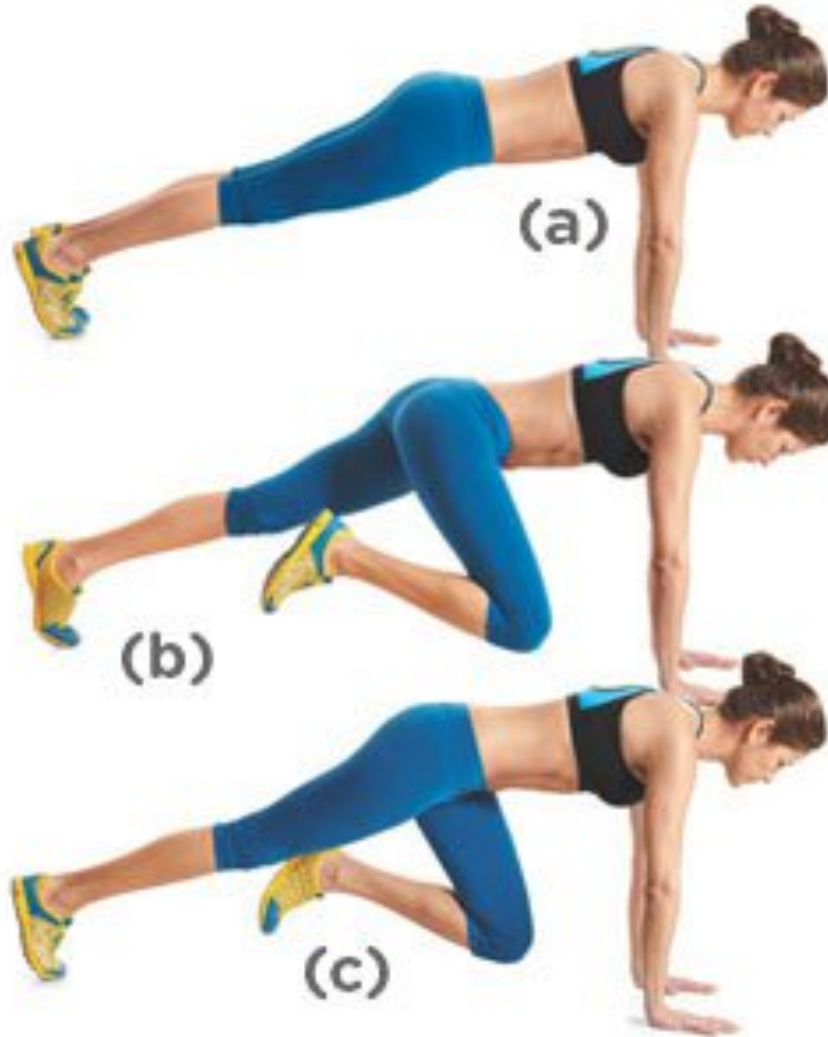
4. DESPLAZAMIENTO LATERAL. 5 METROS. 10 REP.



5. FLEXION DE RODILLAS. 20 REP.



6. MOUNTAIN CLIMBERS. 30 REP.



7. SPEED SKATE. 20 REP.

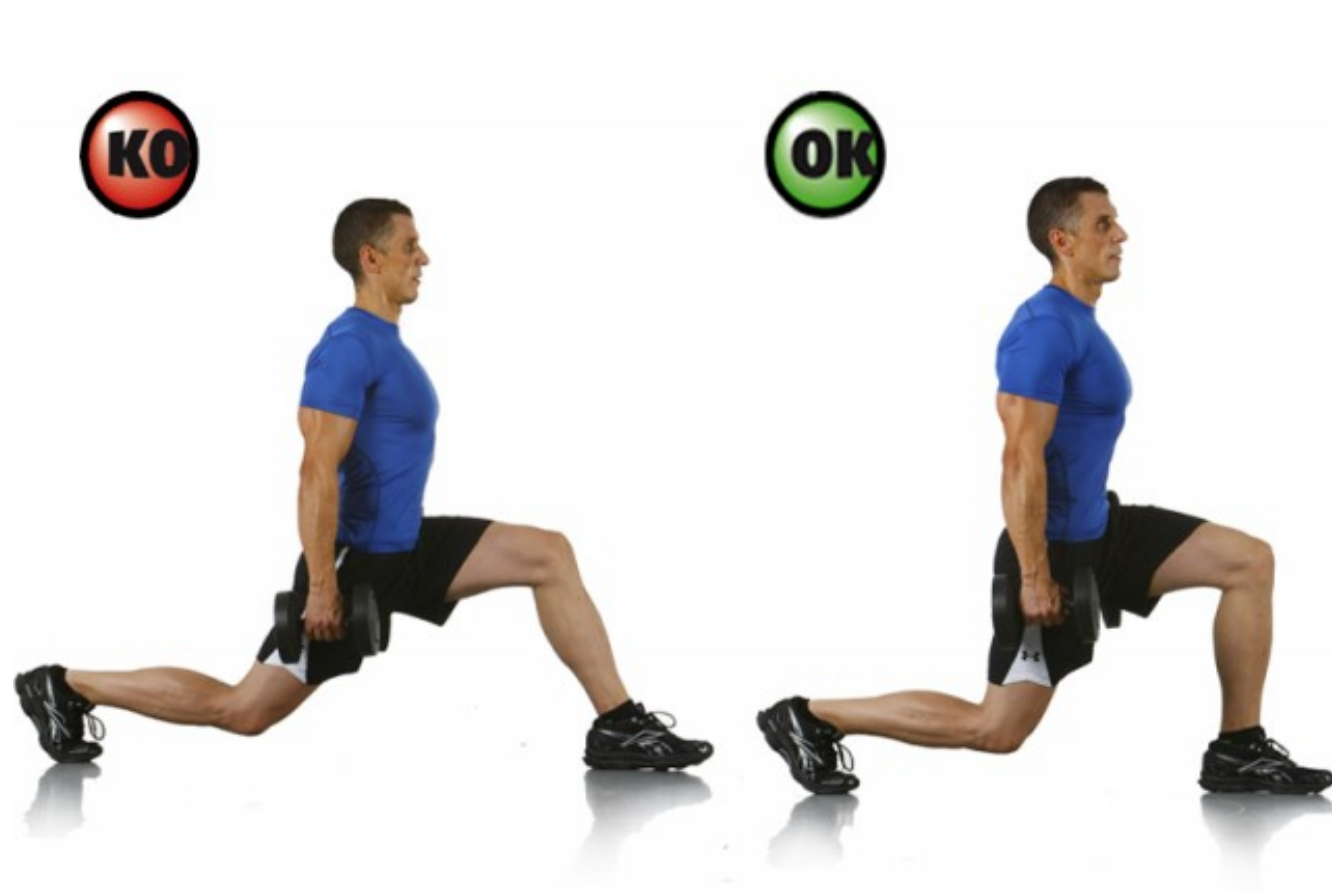
Tocamos un pie y después el contrario haciendo zancadas laterales.



8. SENTADILLA SUELO-TECHO. 15 REP.



9. ZANCADA ALTERNA. 30 REP.



10. FONDOS TRICEPS. 20 REP.

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



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



12. ABD 90. 20 REP.



13. V-UPS. 15 REP.

