

ACTIVIDADES PARA JUEVES ,VIERNES, SÁBADO Y DOMINGO. EDUCACIÓN FÍSICA.

- HOLA!! Estamos de puente, pero como ahora todos los días son iguales, pues también hay que hacer ejercicio.
- Instrucciones para el puente:
 - durante estos 4 días, es recomendable que siempre hagas ejercicio.
 - Yo aquí te pongo un circuito de abdominales para que hagas con la familia hoy. (SI NO TIENES UNA COLCHONETA , PONTE DOS TOALLAS EN EL SUELO, PERO NO LO HAGAS EN LA CAMA, ES MALO PARA LA ESPALDA)
 - **Y además te animo a que juegues cualquier día del puente al juego de LA OCA FITNESS. (Por ejemplo el sábado)**
 - Los otros dos días, puedes repetir cualquiera de los videos de los días anteriores, o hacer algún ejercicio que conozcas tú
 - !!!!Pero no dejes de moverte!!!!
- El lunes nos volvemos a ver , vuelvete a conectar y tendrás las instrucciones para la próxima semana.
- Por favor , haz los ejercicios , que te van a venir muuuy bien .
- Para la semana que viene te pediré también un pequeño trabajo escrito muy cortito

!!!ANDRÉS ABENZA, TU PROFE DE EDUCACIÓN FÍSICA!!!



CIRCUITO ABDOMINALES I.



RELACIÓN DE EJERCICIOS.

1. HUGH CRUNCHES. 25 REP.
2. KNEE CRUNCHES. 25 REP.
3. LONG ARM CRUNCH. 20 REP.
4. ENCOGIMIENTO PIERNAS. 25 REP.
5. FLUTTER KICK. 50 REP.
6. PULSE UP. 15 REP.
7. CRUZADOS. 20 Y 20 REP.
8. OBLICUOS. 40 REP.
9. BICYCLE CRUNCHES. 20 REP.
10. V-UPS. 15 REP.

DOS VUELTAS.

I. HUGH CRUNCHES. 25 REP.



2. KNEE CRUNCHES. 20 REP.



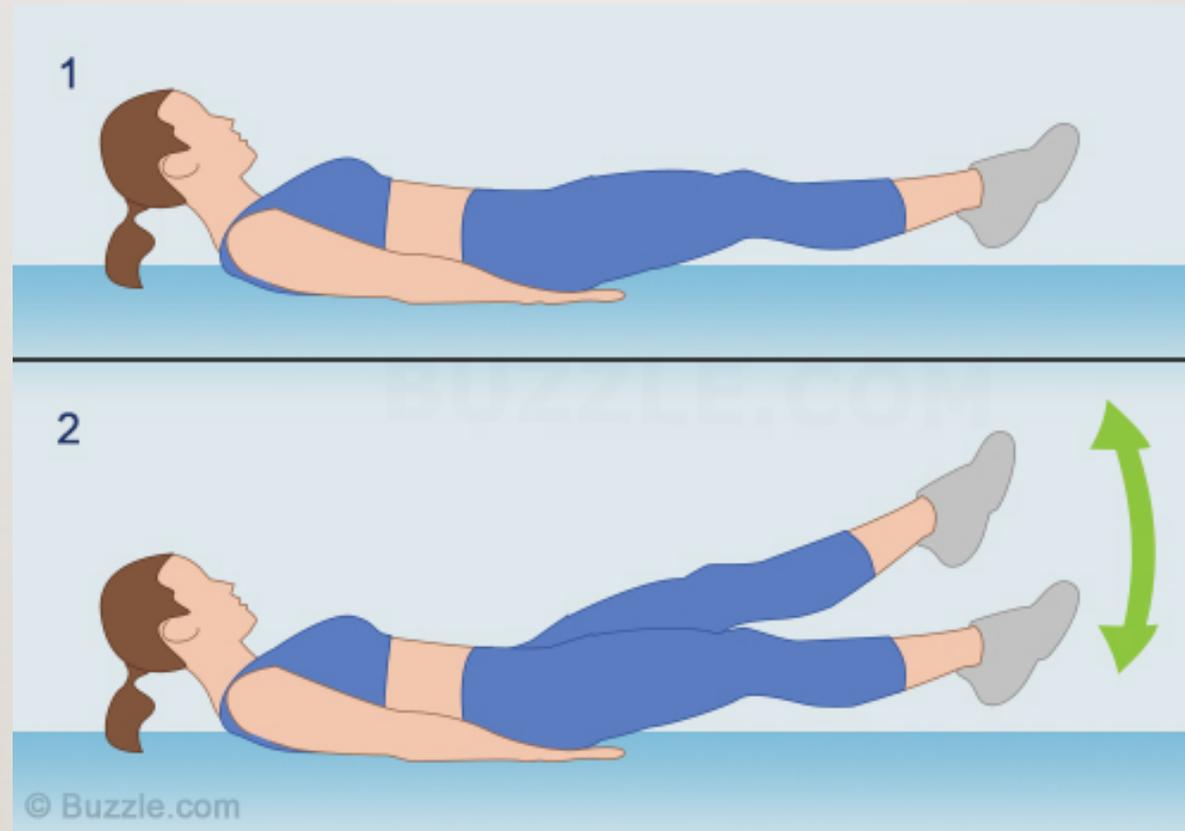
3. LONG ARM CRUNCH. 20 REP.



4. ENCOGIMIENTO PIERNAS. 25 REP.



5. FLUTTER KICK. 50 REP.



6. PULSE UP. 15 REP.



7. CRUZADOS. 20 Y 20 REP.



8. OBLICUOS. 20 REP.



9. BICYCLE CRUNCHES. 20 REP.



10.V-UPS. 15 REP.

