

ENTRENAMIENTO

CEIP CARMEN IGLESIAS

Plan de entrenamiento

3 veces por semana

21 de mayo a 28 de mayo de 2020

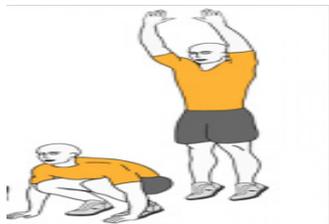
Objetivos:

-Realizar una clase de acondicionamiento físico general.

Hay que realizar estos ejercicios de la siguiente manera:

-30 sg de trabajo y 30 sg de descanso y luego paso al siguiente ejercicio.

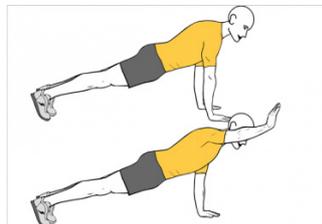
-Hay que hacer 3 series. Descanso entre series de 1 minuto.



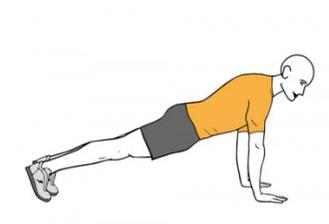
1-Agacharse y saltar.



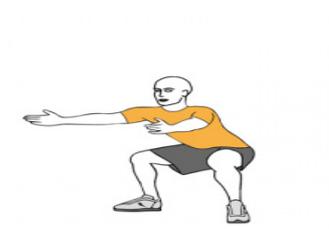
2-A la pata coja, dos saltos con cada pierna.



3-Plancha. Un brazo hacia arriba y alternamos.



4-Gatear con manos y pies. Rodillas no.



5-Media sentadilla y levanto rodilla, alternando.



6-Correr en el sitio con pasos cortos.

**¡¡MUCHA
ÁNIMO!!**