

# ENTRENAMIENTO CEIP CARMEN IGLESIAS

## Plan de entrenamiento 3 veces por semana

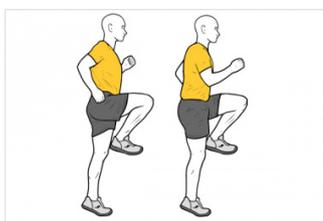
7 de mayo a 14 de mayo de 2020

### Objetivos:

- Realizar una clase de acondicionamiento físico general.
- Valorar el nivel de 4º, 5º y 6º para próximas clases individualizar entrenos por niveles.

Hay que realizar estos ejercicios de la siguiente manera:

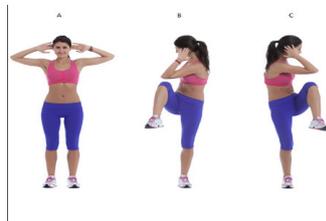
- 30 sg de trabajo y 30 sg de descanso y luego paso al siguiente ejercicio.
- Hay que hacer 3 series. Descanso entre series de 1 minuto.



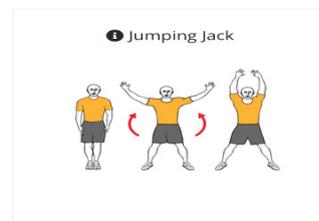
1-Correr en el sitio  
(Skipping)



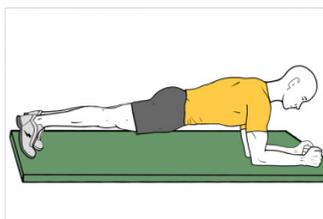
2-Saltar a la cuerda  
sin cuerda con los  
pies juntos.



3-Saltar y tocar  
rodilla y codo con-  
trario.



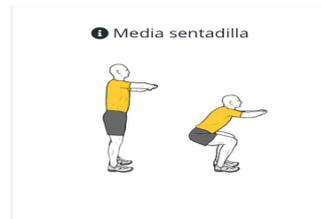
4-Saltar y abrir y  
cerrar piernas y  
brazos.



5-Planchas. Espalda  
recta.



6-Flexiones de bra-  
zos con apoyo de  
rodillas.



7-Medias sentadi-  
llas.

**¡¡MUCHA  
FUERZA!!**