

FICHA DEL CALENTAMIENTO

NOMBRE Y APELLIDOS:
..... CURSO:

	FASES	DIBUJO
C A L E N T A M I E N T O G E N E R A L	1.- Trote. Carrera.	
	2.- Movilidad articular. Dibuja un monigote nombrando las principales articulaciones del cuerpo.	
	3.- Oleadas 6 ejercicios 1 2 3 4 5 6	
	4.- Estiramientos. (Estiramientos de pie) Musculatura de miembros inferiores.	
	5.- Ejercicios de coordinación general (abdominales y flexiones)	
	6.- Progresiones.	