

ENTRENAMIENTO

CEIP CARMEN IGLESIAS

Plan de entrenamiento

3 veces por semana

14 de mayo a 21 de mayo de 2020

Objetivos:

-Realizar una clase de acondicionamiento físico general.

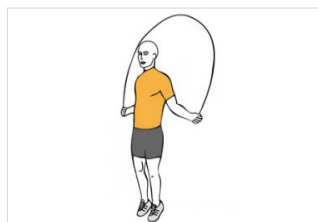
Hay que realizar estos ejercicios de la siguiente manera:

-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.



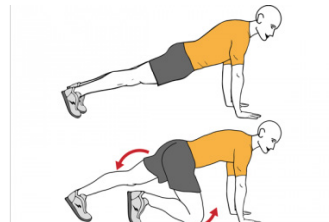
1-Correr en el sitio (Skipping) Talones a los gluteos.



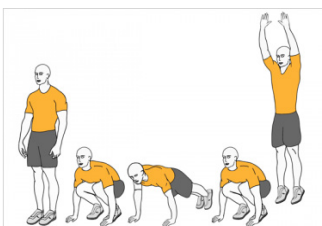
2-Saltar a la cuerda sin cuerda con los pies juntos, derecha - izquierda



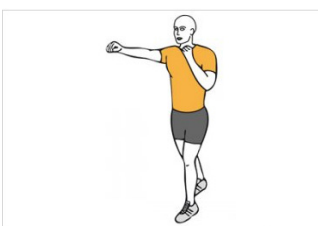
3-Zancada. Una pierna y luego la otra.



4-Escaladores alternando piernas.



5-Burpees pero sin saltar. Sólo poniéndose de pie.



6-Flexionamos rodillas y golpeamos con los dos puños.

**¡¡MUCHA
ÁNIMO!!**