



# ACTIVIDAD FISICA Y SALUDABLE TERCERA COMPAÑÍA

## CUALIDADES FÍSICAS

**Flexibilidad**

**Fuerza**

**Resistencia**

**Velocidad**

## OBJETIVO

Ejecutar actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa que desarrollen la condición física por medio de la practica de ejercicios de resistencia muscular, fuerza y velocidad.

MARTES 24 DE MARZO

## CALENTAMIENTO

- 5 minutos (Trote, movilidad y flexibilidad).

## TRABAJO CENTRAL

- Trabajo de FARTLEK descanso 1 min.
- Ascensiones 10X40 mts. orientados al trabajo de velocidad.
- Soltura y elongación.



Dirección de link  
de apoyo

<https://youtu.be/Sr0YfB4h7QU>

## TEXTO DE APOYO

EL FARTLEK

<http://www.runforlife.cl/entrenamiento/86-que-es-el-fartlek>