



# ACTIVIDAD FÍSICA 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 práctica de ejercicios de resistencia muscular, fuerza y velocidad.

JUEVES 26 DE MARZO

## CALENTAMIENTO

- 10 minutos (Trote, movilidad y flexibilidad).

## TRABAJO CENTRAL

- Trabajo de fuerza media-superior/ descanso y recuperación completa
- Preocuparse de la alternancia de los ejercicios

## 5 SERIES

- Flexo-extensiones de codo en suelo 12
- Tríceps con apoyo de silla 20
- Abdominales en plancha alta 20 segundos
- Flexo-extensiones de codo inclinado 12
- Soltura y elongación.



Dirección de link  
de apoyo

<https://youtu.be/wpNIP-dkut4>

<https://youtu.be/PYapqguXgT8>

<https://youtu.be/zfY5XXa26ug>

<https://youtu.be/oKrapvZd6hl>