



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.

VIERNES 27 DE MARZO

CALENTAMIENTO

- Skipping 20 segundos
- Taloneo 20 segundos
- Abrir y cerrar piernas y brazos 20 segundos

TRABAJO CENTRAL CARDIOVASCULAR

3 SERIES TRABAJO TOTAL descanso 40 seg .después de cada serie

1ª SERIE 30 segundos c/u

- Sentadilas
- Abrir y cerrar piernas y brazos
- Skipping
- Burpees
- Soltura y elongación.

2ª SERIE 20 segundos c/u

- Sentadilas
- Abrir y cerrar piernas y brazos
- Skipping
- Burpees
- Soltura y elongación.

3ª SERIE 10 segundos c/u

- Sentadilas
- Abrir y cerrar piernas y brazos
- Skipping
- Burpees
- Soltura y elongación.



Dirección de link
de apoyo

