



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.

LUNES 30 DE MARZO

- 5 minutos de calentamiento (Trote, movilidad y flexibilidad).

Estaciones de fuerza 3 series de:

1ª estación

- 30 Abdominales libres
- 60 sentadillas
- 25 dorsales
- 15 flex / ext de codos



2ª estación

- Abdominales plancha 10 segundos
- 10 Estocadas por cada pierna
-
- 4 burpees



Soltura y elongación



Dirección de link
de apoyo

<https://www.youtube.com/watch?v=5FRTNWPWSOA>

TEXTO DE APOYO

EL IMPACTO DE LA ACTIVIDAD
FÍSICA Y EL DEPORTE SOBRE LA
SALUD

<http://www.scielo.org.co/pdf/res/n18/n18a08.pdf>