



# 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 31 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

TEXTO DE APOYO

