



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.

MIÉRCOLES 22 DE ABRIL

CALENTAMIENTO

- 5 minutos (Trote, movilidad y flexibilidad).

TRABAJO CENTRAL CARDIOVASCULAR

Trabajo con cuerda

4 series de cada ejercicio

- 30 saltos con pie derecho.
- 30 saltos con pie izquierdo.
- 30 saltos a pies juntos con doble salto (debo hacer 2 saltitos antes de que pase la cuerda).
- 30 saltos a pies juntos.
- 15 saltos a pies juntos (lo más rápido que puedas)
- Soltura y elongación.



Dirección de link
de apoyo

https://youtu.be/aql2leXYu_s

TEXTO DE APOYO