



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 30 DE ABRIL

CALENTAMIENTO

- 10 minutos (Trote, movilidad y flexibilidad).

TRABAJO CENTRAL

- Trabajo de VELOCIDAD descanso 1 min después de cada repetición.
- Velocidad 4X10 mts.
- Velocidad 4X20 mts.
- Velocidad 4X30 mts.
- Velocidad 4X40 mts.
- Soltura y elongación.



Dirección de link
de apoyo

<https://youtu.be/kUtHweuM4RM>