



# 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 12 DE MAYO

TRABAJO CENTRAL INTERVALOS DE ALTA INTENSIDAD

CALENTAMIENTO 2 SERIES DE:

- Plancha abdominal con apoyo antebrazo 20 seg
- Plancha abdominal con apoyo antebrazo con un pie elevado 12 seg alternando pierna
- Plancha abdominal alta con apoyo en manos 20 seg
- Plancha abdominal lateral 12 seg. Por cada lado.

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

**1ª SERIE 30 segundos c/u**

- Tocar suelo y salto
- Saltando estrella a pies juntos
- Taloneo
- Estocadas alternando pierna

**2ª SERIE 20 segundos c/u**

- Tocar suelo y salto
- Saltando estrella a pies juntos
- Taloneo
- Estocadas alternando pierna

**3ª SERIE 10 segundos c/u**

- Tocar suelo y salto
- Saltando estrella a pies juntos
- Taloneo
- Estocadas alternando pierna

SOLTURA Y ELONGACION



Dirección de link  
de apoyo