



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.

VIERNES 15 DE MAYO

CALENTAMIENTO

- 10 minutos (Trote, movilidad y flexibilidad).

TRABAJO CENTRAL

- Trabajo de fuerza media-superior/ descanso y recuperación completa
- Preocuparse de la alternancia de los ejercicios

5 SERIES

- Flexo-extensiones de codo en suelo 12
- Tríceps con apoyo de silla 20
- Abdominales en plancha alta 20 segundos
- Flexo-extensiones de codo inclinado 12
- Soltura y elongación.



Dirección de link
de apoyo

<https://youtu.be/wpNIP-dkut4>
<https://youtu.be/PYapqguXgT8>
<https://youtu.be/zfY5XXa26ug>
<https://youtu.be/oKrapvZd6hl>