

Te dejamos estos ejercicios para que los practiques en casa

EJERCICIO	REPRESENTACIÓN GRÁFICA	MARCAR SERIE REALIZADA
<p>PLANCHA Abdominales 30 segundos</p>		<p>1-<input type="checkbox"/> 2-<input type="checkbox"/> 3-<input type="checkbox"/></p>
<p>SENTADILLA Piernas 10 veces</p>		<p>1-<input type="checkbox"/> 2-<input type="checkbox"/> 3-<input type="checkbox"/></p>
<p>ABDOMINALES Abdominales 10 veces</p>		<p>1-<input type="checkbox"/> 2-<input type="checkbox"/> 3-<input type="checkbox"/></p>
<p>BRAZOS Flexiones apoyando las rodillas 10 veces</p>		<p>1-<input type="checkbox"/> 2-<input type="checkbox"/> 3-<input type="checkbox"/></p>
<p>AGILIDAD Sentarse en el suelo y levantarse 5 veces</p>		<p>1-<input type="checkbox"/> 2-<input type="checkbox"/> 3-<input type="checkbox"/></p>

Nombre del deportista:

Fecha:

NOTA: Hay que hacer estos 5 ejercicios en el orden que aparecen y repetir la tabla 3 veces.

Se aconseja realizar 2 o 3 veces a la semana.

TUTORIALES DE APOYO PARA HACER CORRECTAMENTE LOS EJERCICIOS:

Os adjuntamos estos links que hemos valorado en el equipo para la correcta ejecución de los ejercicios:

- Plancha: <https://www.youtube.com/watch?v=2wRv2J3sufM>
- Sentadilla: <https://www.youtube.com/watch?v=1mg6ZREEQIY>
- Abdominales: <https://www.youtube.com/watch?v=CwhxepX7aR8>
- Brazos: <https://www.youtube.com/watch?v=jXrEgCvMMzw>
- Agilidad: <https://www.youtube.com/watch?v=75B0UsMpm8c>

VAMOS EQUIPO!!