








SEMANA DEL 27 AL 1 DE MAYO

Tarea:

- Se trata de un circuito y hay que hacer los ejercicios en orden.
- Hay que hacer cada ejercicio durante **30 segundos** y **descansar 45"**.
- Se hace el ejercicio 1, cuando se termine se pasa al ejercicio 2 y así sucesivamente hasta hacerlos todos.
- Cuando se hayan hecho todos los ejercicios, se vuelve a empezar por el ejercicio 1.
- Se puede **descansar entre cada vuelta 2 minutos**.
- Hay que hacer el circuito 3 veces.
- Hay que anotar el número de repeticiones que consigues hacer en los 30 segundos.

Nombre:

Ejercicio	1ª Vuelta	2ª Vuelta	3ª Vuelta
<p data-bbox="308 197 644 230">1. Tumbarse y levantarse</p> 			
<p data-bbox="296 483 655 517">2. Saltar y subir las piernas</p> 			
<p data-bbox="220 770 732 804">3. Plancha y tocar el hombro contrario</p> 			
<p data-bbox="248 1057 703 1090">4. Puente y subir y bajar la cadera</p> 			
<p data-bbox="357 1344 595 1377">5. Hacer el pájaro</p> 			
<p data-bbox="384 1630 568 1664">6. Sentadillas</p> 