

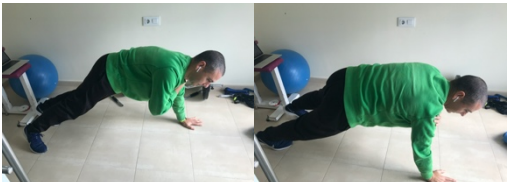

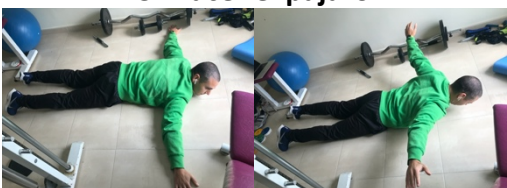


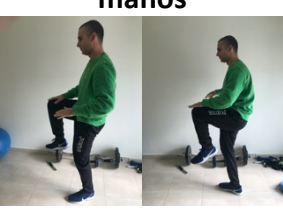




SEMANA DEL 27 AL 1 DE MAYO

Tarea:

- Se trata de un circuito y hay que hacer los ejercicios en orden.
- Hay que hacer cada ejercicio durante **1 minuto** 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 1 minuto de trabajo.

| Nombre: | | | |
|--|-----------|-----------|-----------|
| Ejercicio | 1ª Vuelta | 2ª Vuelta | 3ª Vuelta |
| <p>1. Tumbarse y levantarse</p>  | | | |
| <p>2. Saltar y subir las piernas</p>  | | | |
| <p>3. Plancha y tocar el hombro contrario</p>  | | | |
| <p>4. Puente y subir y bajar la cadera</p>  | | | |
| <p>5. Hacer el pájaro</p>  | | | |
| <p>6. Sentadillas</p>  | | | |
| <p>7. Flexiones de brazos apoyando rodillas</p>  | | | |
| <p>8. Skipping: trotar en el sitio y tocar las rodillas con las manos</p>  | | | |