



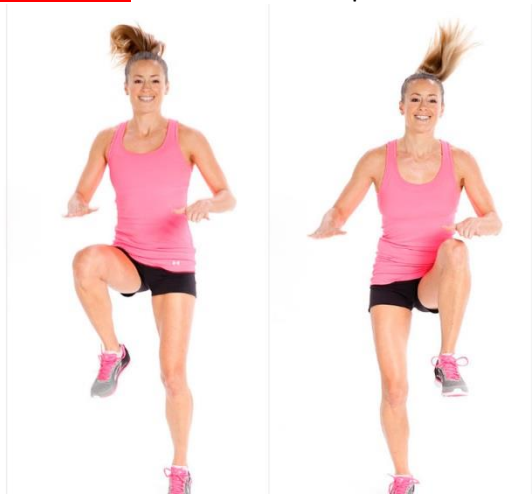
Acondicionamiento N°1

En estos días veremos una serie de ejercicio para retomar y aumentar nuestra coordinación, estado físico capacidad aeróbica.

Recuerden que no es necesario imprimir la guía, la veremos durante la clase, lo que, si debes aprender que ejercicio corresponde, para no perder la continuidad de la clase.

Para eso realizaremos este circuito durante nuestra clase, no olvides estar con ropa cómoda y zapatillas, tener un espacio adecuado, mantener agua a tu alcance e hidratarte durante los ejercicios y hacer los cambios de ritmos....listos.....comenzamos!!!!

Ejercicio 1: levantar rodilla al punto de tocar la palma de la mano (10x4)

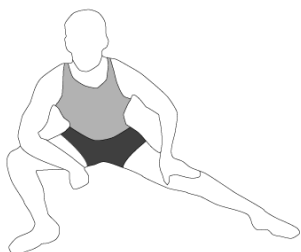


Ejercicio 2: sentadillas, como su nombre lo dice debemos imitar el gesto de sentarnos, pero sin apoyo, y luego regresar a la posición inicial, esto se repite varias veces. Existen muchas formas de poner los brazos, busca la que más te acomoda. No encorves tu espalda, la fuerza se debe realizar con las piernas en conjunto de glúteos y parte baja de espalda. (10x4)

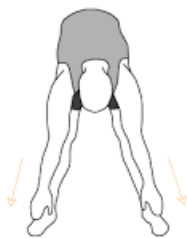




Ejercicio 3: elongaciones, es el momento de estirar los músculos trabajados, repitamos contando en voz alta, siempre exigiendo cada vez un poco el músculo. Si no hacemos esta etapa, luego vendrán los dolores en nuestras piernas y zona trabajada.



10x2



10x3



10x2

Realicemos un juego...vamos ánimo y escucha las instrucciones de la profesora....suerte.

Recuerda que nos vemos la próxima clase, no olvides lavar tus manos e hidratarte constantemente.

Besos y abrazos ..nos vemos.

