
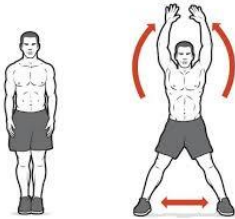


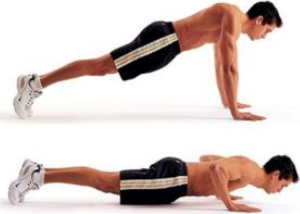
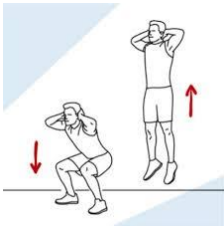
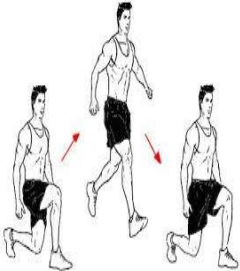




	DESCRIPCIÓN	EXPLICACIÓN VISUAL	TRABAJO + DESCANSO
CALENTAMIENTO (cada serie de 3 ejercicios se debe de realizar 3 veces con 1' de descanso entre cada serie)	Ejer. 1 Salto con pies juntos		30" trabajo + 15" recuperación
	Ejer. 2 Saltos con apertura de brazos		30" trabajo + 15" recuperación
	Ejer. 3 Saltos a cajón		30" trabajo + 15" recuperación
PARTE PRINCIPAL (cada serie de 6 ejercicios se debe de realizar 3 veces con 1' de descanso entre cada serie)	Ejer. 1 Skipping en el sitio		30" trabajo + 15" recuperación
	Ejer. 2 Flexiones de brazo		30" trabajo + 15" recuperación

	<p>Ejer. 3</p> <p>Sentadilla + Salto</p>		<p>30" trabajo + 15" recuperación</p>
	<p>Ejer. 4</p> <p>Zancadas</p>		<p>30" trabajo + 15" recuperación</p>
	<p>Ejer. 5</p> <p>Burpees</p>		<p>30" trabajo + 15" recuperación</p>
	<p>Ejer. 6</p> <p>Plancha abdominal</p>		<p>30" trabajo + 15" recuperación</p>
<p>VUELTA A LA CALMA</p>	<p>Tendremos que realizar ejercicios de estiramiento para cada zona muscular. Llevando un orden desde los pies hasta la cabeza.</p>		<p>Cada ejercicio de estiramiento lo realizaremos 30" + 10" de descanso.</p>