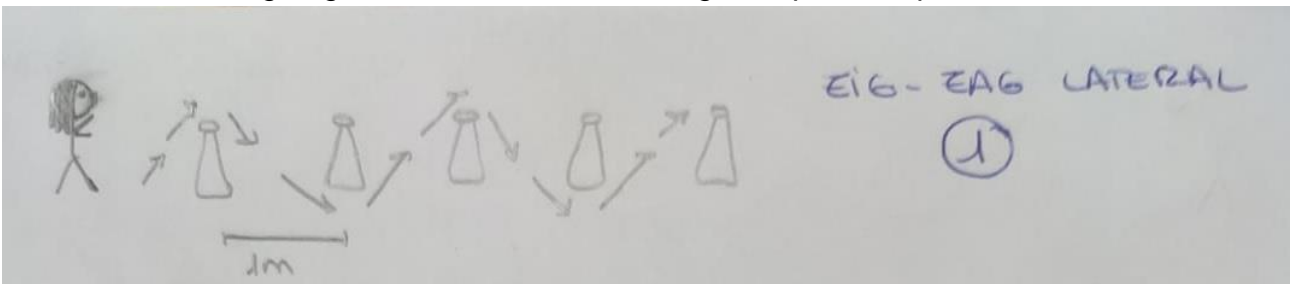


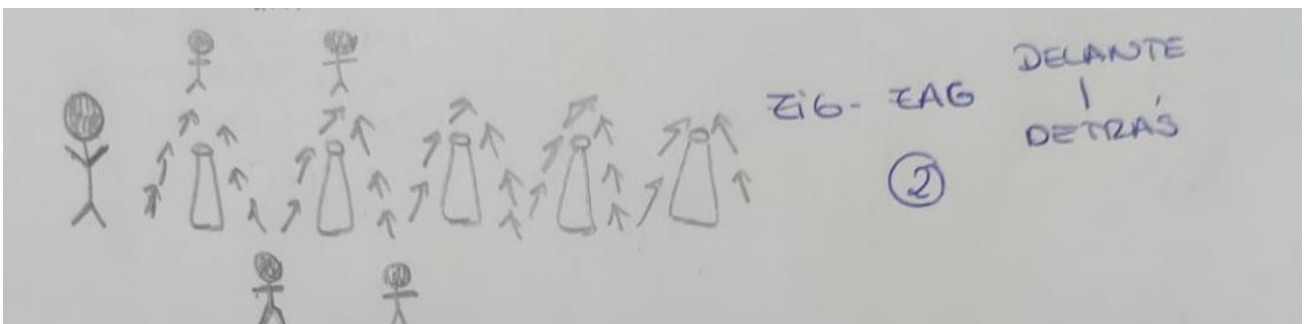
Circuito

Cada uno de los ejercicios se tienen que repetir 4 veces y se deberá hacer tanto ida como vuelta, y descanso entre repeticiones de 10 segundos, es decir, hacemos el zig-zag primero la ida, después la vuelta y descanso de 10 segundos, y volvemos a repetir, así hasta 4 veces, antes de pasar al siguiente ejercicio. El descanso entre ejercicio y ejercicio será de 20 segundos.

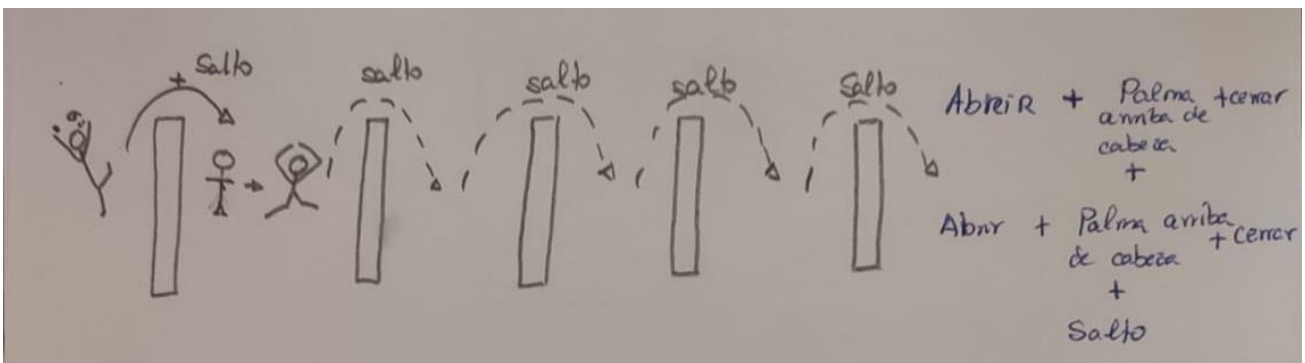
Tarea 1. Zig-zag lateral, con botellas de agua separadas por 1 metro entre sí.



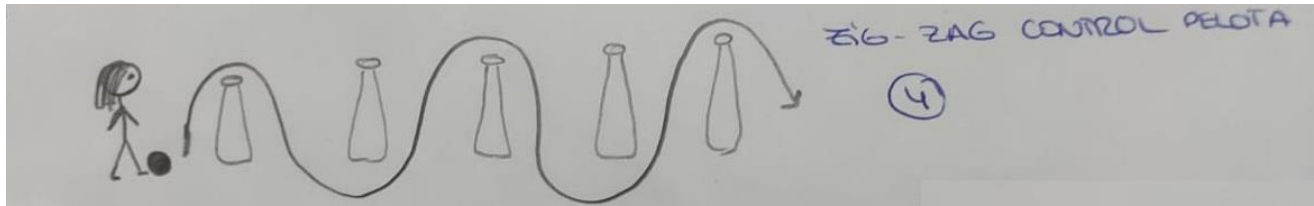
Tarea 2. Zig-zag delante/detrás, con las botellas colocadas como en el ejercicio anterior.



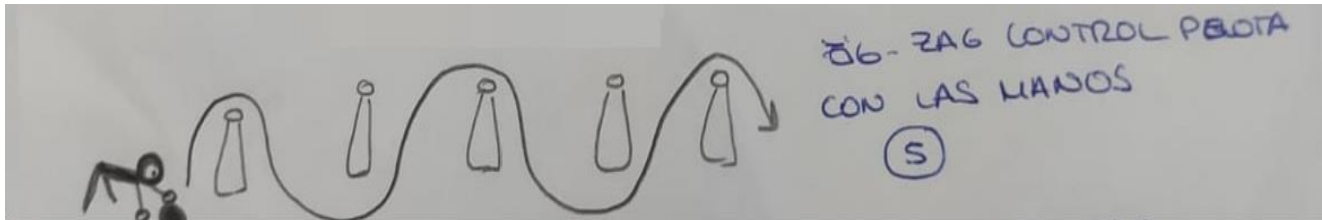
Tarea 3. Abrimos piernas a la vez levantamos los brazos para dar una palmada con los brazos estirados arriba de la cabeza, cerramos piernas, es decir, abrimos + palmada + cierro, 5 repeticiones, después salto por encima de la botella.



Tarea 4. Zig-zag control de pelota con los pies.



Tarea 5. Zig-zag control de pelota con las manos.

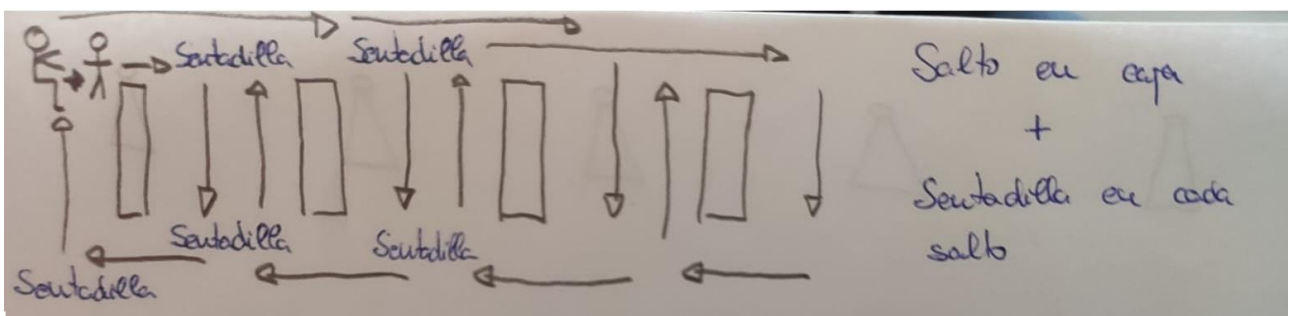


Tarea 6. Tumbamos botellas, tenemos que estirar una pierna, por ejemplo, la derecha hacia atrás, lo máximo que podamos, sin caernos bajamos a tocar el suelo con las manos. Repetimos 5 con pierna derecha y 5 con pierna izquierda.

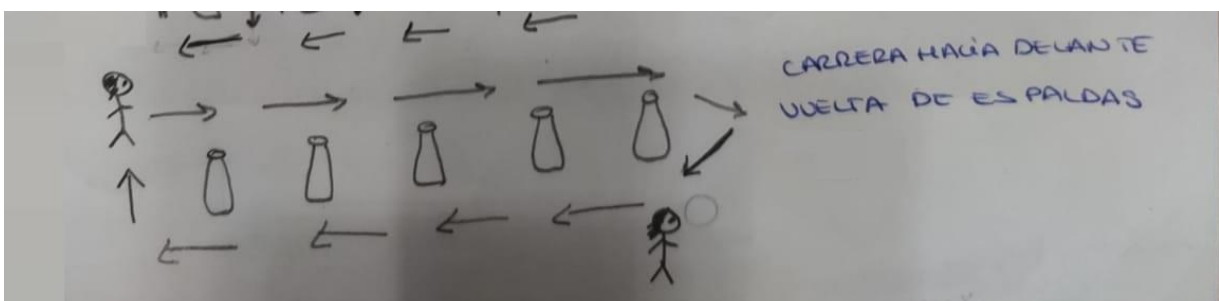


Tarea 8. Saltos en caja, es decir, formando un cuadrado, el último salto es más potente para llegar a la siguiente botella (sino llegan que lo hagan en 2 saltos).

En cada salto debemos hacer una sentadilla bajando bastante el culo.



Tarea 9. Carrera hacia delante y vuelta de espaldas, 3 idas y 3 vueltas.



Tarea 10. Equilibrio con una cuchara en la boca poniendo, una pelota pequeña, un huevo duro, una mandarina.

