

TRABAJO FISICO PARA REALIZAR EN CASA DURANTE EL PERIODO DE CONFINAMIENTO. CATEGORIA INFANTIL

EJERCICIO	EXPLICACIÓN	TAREA	GRAFICA
SENTADILLA a dos tiempos	Bajo en dos pasos y subo normal.	20 rep	
JUMPING JACKS	De pie, al mismo tiempo que salto, junto piernas, subo los brazos hasta que se toquen las manos sobre la cabeza y después bajo brazos aprovechando este otro salto para separar piernas.	20 rep	
FELXIÓNES	Empiezo en posición de plancha y bajo en flexión hasta el suelo, si no puedo apoyo las rodillas	10 rep	
Zancadas en cruz	Zancada frontal sin desplazamiento con la pierna derecha e izquierda, después zancada lateral a ambos lados y por último zancada hacia atrás con la pierna derecha e izquierda. Lo indicado anteriormente equivale a 1 repetición.	3 rep	
REMO	De pie, con las rodillas semiflexionadas, inclino el tronco hacia delante y cojo dos botellas de 1 litro y subo codos hasta tocar el tronco, sin pasar de la línea de la espalda y vuelvo a extender los brazos.	20 rep	

<p>PLANCHA PARA PASAR LOS 5 BOLIS</p>	<p>En posición de plancha, paso las dos manos por cada hueco que dejan los bolis, al llegar al final vuelvo hacia el otro lado. Ir y volver cuenta como 1 repetición.</p>	<p>5 rep</p>	
<p>2 SENTADILLAS CON DESPLAZAMIENTO FRONTAL Y RECUPERO POSICIÓN</p>	<p>Hago una sentadilla saltando hacia delante y una segunda, después vuelvo corriendo hacia atrás para recuperar la posición y lo repito.</p>	<p>6-8 rep</p>	
<p>PLANCHA+6 MOUNTAIN CLIMBERS+V INVERTIDA</p>	<p>Posición de plancha, después realizo 6 mountain climbers (escalador) y desde esa posición subo la cadera y meto la cabeza entre los brazos y sin que toquen los talones el suelo, hago fuerza hacia arriba y con el pecho hacia las rodillas.</p>	<p>5 rep</p>	
<p>GLÚTEOS</p>	<p>Decúbito prono (boca abajo), subo piernas sin que toquen los pies el suelo y las separo+las junto+las flexiono hasta tocar los glúteos, las extendo y repito.</p>	<p>15-18 rep</p>	