

15ª SESIÓN DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA REALIZAR EN CASA (VÁLIDA PARA TODA LA FAMILIA DEL BRIANDA)

OBJETIVOS: MEJORA DE LA RESISTENCIA AERÓBICA, MANTENER LOS NIVELES DE FUERZA GENERAL Y FLEXIBILIDAD, DESARROLLAR NUESTRO RITMO Y COORDINACIÓN. INICIARTE AL YOGA

DESCRIPCIÓN: DEBES IR PINCHANDO EN CADA UNO DE LOS ENLACES QUE HE SELECCIONADO. IMITA LO QUE VES, SIN PAUSA E INTENTANDO REALIZAR LOS EJERCICIOS Y SERIES AL COMPLETO. SI TE AGOTAS, PUEDES BAJAR UN POCO EL RITMO.

MUCHOS DE LOS VÍDEOS PERTENECEN AL CANAL DE YOUTUBE QUE HE CREADO:

EN CASA Y EN FORMA. PARA JÓVENES DEPORTISTAS:

<https://www.youtube.com/channel/UCGKtImzAPFb53eQZRGfCOCw>

MATERIAL NECESARIO: ROPA DEPORTIVA Y DISPOSITIVO PARA REPRODUCIR LOS VÍDEOS (VALE EL TELÉFONO MÓVIL).

MUCHO ÁNIMO!!!!!!!!!!!!

DURACIÓN TOTAL APROXIMADA: 35 MINUTOS APROX.

- **ACTIVACIÓN / CALENTAMIENTO**

Cardio suave 5 minutos

<https://www.youtube.com/watch?v=wIxPGhNyHaU&t=47s>

- **PARTE PRINCIPAL:**

Cardio intenso 11 minutos (VÍDEO REALIZADO POR MIS HIJAS)

<https://www.youtube.com/watch?v=O8UbyGRcfcl&t=207s>

ABDOMINALES EN 8 MINUTOS (VÍDEO REALIZADO POR MIS HIJAS)

https://www.youtube.com/watch?v=Sfwt0RIUD_g&t=414s

PARTE FINAL:

ESTIRAMIENTOS (5 MINUTOS)

https://www.youtube.com/watch?v=iI8RFw_tohU

ENHORABUENA!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!