

1ª 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.

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.

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

MUCHO ÁNIMO!!!!!!!!!!!!

DURACIÓN TOTAL APROXIMADA: 30 MINUTOS

- **ACTIVACIÓN / CALENTAMIENTO** (5 MINUTOS)

<https://www.youtube.com/watch?v=SJuzbIZW6n0>

- **PARTE PRINCIPAL:**

TRABAJO FUERZA-RESISTENCIA (7 MINUTOS)

<https://www.youtube.com/watch?v=0PET7imkXWU>

TRABAJO ESPECÍFICO ABDOMINAL (7 MINUTOS)

<https://www.youtube.com/user/EntrenaSergioPeinado>

TRABAJO DE CARDIO CON RITMO (JUST DANCE. WAKA WAKA. MUY FÁCIL Y DIVERTIDO. 4 MINUTOS)

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

- **PARTE FINAL:**
ESTIRAMIENTOS FINALES (3 MINUTOS)

<https://www.youtube.com/watch?v=pF46ZFaR7Ag>

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

2ª 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 (TRABAJO ABDOMINAL ESPECÍFICO)

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.

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

MUCHO ÁNIMO!!!!!!!!!!!!

DURACIÓN TOTAL APROXIMADA: 30 MINUTOS

- **ACTIVACIÓN / CALENTAMIENTO** (7MINUTOS)

<https://www.youtube.com/watch?v=D-m0wB31hBc>

- **PARTE PRINCIPAL:**

TRABAJO DE CARDIO CON RITMO (CARDIO BOXING.MUY FÁCIL DE REALIZAR. 9 MINUTOS)

<https://www.youtube.com/watch?v=f6p6gxyoxwo>

TRABAJO FUERZA ABDOMINAL (9 MINUTOS)

<https://www.youtube.com/watch?v=434Rt5CT02I>

- **PARTE FINAL:**
ESTIRAMIENTOS FINALES (3 MINUTOS)

<https://www.youtube.com/watch?v=pF46ZFaR7Ag>

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

3ª 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

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.

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

MUCHO ÁNIMO!!!!!!!!!!!!

DURACIÓN TOTAL APROXIMADA: 40 MINUTOS

- **ACTIVACIÓN / CALENTAMIENTO (3 MINUTOS)**
 - 1 MINUTO SALTOS PIES JUNTOS (COMO SALTAR A LA COMBA) / 1 MINUTO CARRERA EN EL SITIO CON RODILLAS ALTAS / 1 MINUTO CARRERA EN EL SITIO CON TALONES A GLÚTEO.

- **PARTE PRINCIPAL:**
RUTINA AERÓBICA (30 MINUTOS)
<https://www.youtube.com/watch?v=VKOYzh10ipE>

- **PARTE FINAL:**

ESTIRAMIENTOS (5 MINUTOS)

https://www.youtube.com/watch?v=il8RFw_tohU

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

4ª 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.

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.

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

MUCHO ÁNIMO!!!!!!!!!!!!

DURACIÓN TOTAL APROXIMADA: 30 MINUTOS

- **ACTIVACIÓN / CALENTAMIENTO (3 MINUTOS)**

1 MINUTO SALTOS PIES JUNTOS / 1 MINUTO CORRER EN EL SITIO / 1 MINTO CORRER TALONES ATRÁS.

- **PARTE PRINCIPAL:**

CARDIO BOXING (10 MINUTOS)

<https://www.youtube.com/watch?v=LsFW5qHbNmA>

ABDOMINALES (8 MINUTOS)

<https://www.youtube.com/watch?v=OHmXROP5tno>

WORKOUT CON JUST DANCE (5 MINUTOS)

<https://www.youtube.com/watch?v=W7XGWwdLqm0>

- **PARTE FINAL:**

ESTIRAMIENTOS FINALES (3 MINUTOS)

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

5ª 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.

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.

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

MUCHO ÁNIMO!!!!!!!!!!!!

DURACIÓN TOTAL APROXIMADA: 35 MINUTOS APROX.

- **ACTIVACIÓN / CALENTAMIENTO** (10 MINUTOS)

RUTINA CARDIO SIN SALTOS (BAJO IMPACTO)

https://www.youtube.com/watch?v=riM2ix_hA

- **PARTE PRINCIPAL:**

TRABAJO DE FUERZA Y CARDIO (15 MINUTOS)

<https://www.youtube.com/watch?v=Q5atfNRD5HI>

RUTINA ABDOMINALES (7 MINUTOS)

<https://www.youtube.com/watch?v=zjrH2fLnh1I>

- **PARTE FINAL:**

ESTIRAMIENTOS FINALES (3 MINUTOS)

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

6ª 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.

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.

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

MUCHO ÁNIMO!!!!!!!!!!!!

DURACIÓN TOTAL APROXIMADA: 45 MINUTOS APROX.

- **ACTIVACIÓN / CALENTAMIENTO** (10 MINUTOS)

)CARDIO SIN IMPACTO, SIN SALTOS. PARA CALENTAR (10 MIN)

<https://www.youtube.com/watch?v=uORCfUHYL6U>

- **PARTE PRINCIPAL:**

TABATA (FUERZA Y CARDIO): 30 MINUTOS. INTENSIDAD MEDIA Y DIVERTIDO

<https://www.youtube.com/watch?v=XleCMhNWFQQ>

RUTINA ABDOMINALES (5 MINUTOS): RUTINA RÁPIDA E INTENSA

<https://www.youtube.com/watch?v=UBYWHvKMG5A>

- **PARTE FINAL:**

ESTIRAMIENTOS FINALES (3 MINUTOS)

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

7ª 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.

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.

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

MUCHO ÁNIMO!!!!!!!!!!!!

DURACIÓN TOTAL APROXIMADA: 45 MINUTOS APROX.

- **ACTIVACIÓN / CALENTAMIENTO**

, 1 MINUTO SALTOS, 1MINUTO CARRERA EN EL SITIO ,1 MINUTO SALTOS PATA COJA

- **PARTE PRINCIPAL:**

CARDIO BOXING. 10 minutos. Fácil, rápido e intenso

<https://www.youtube.com/watch?v=XEZrFfktgSI>

TABATA (TRABAJO DE FUERZA CON EJERCICIOS CADA 30") (7 MINUTOS)

<https://www.youtube.com/watch?v=nF0uWCiKs30>

ENTRENAMIENTO CON JUST DANCE (5 MINUTOS). MUY DIVERTIDO

<https://www.youtube.com/watch?v=W7XGWwdLqm0>

- **PARTE FINAL:**

ESTIRAMIENTOS FINALES (3 MINUTOS)

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

8ª 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.

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.

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

MUCHO ÁNIMO!!!!!!!!!!!!

DURACIÓN TOTAL APROXIMADA: 40 MINUTOS APROX.

- **ACTIVACIÓN / CALENTAMIENTO**

, CARDIO SUAVE. CALENTAMIENTO (5 MINUTOS)

<https://www.youtube.com/watch?v=SJuzbIZW6n0&t=107s>

- **PARTE PRINCIPAL:**

RUTINA CARDIO INTENSIDAD MEDIA (20 MIN)

<https://www.youtube.com/watch?v=N--24faBUZQ>

RUTINA CARDIO INTENSO (7 MIN)

<https://www.youtube.com/watch?v=nMrJ91et3pc>

- **PARTE FINAL:**

ESTIRAMIENTOS FINALES (5 MINUTOS)

<https://www.youtube.com/watch?v=Lx4YFmORsWc>

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

9ª 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.

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.

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

MUCHO ÁNIMO!!!!!!!!!!!!

DURACIÓN TOTAL APROXIMADA: 45 MINUTOS APROX.

- **ACTIVACIÓN / CALENTAMIENTO**

, CALENTAMIENTO. CARDIO SUAVE. (5 MINUTOS)

<https://www.youtube.com/watch?v=wIxPGhNyHaU>

- **PARTE PRINCIPAL:**

TABATA (TRABAJO DE FUERZA-RESISTENCIA EN INTERVALOS) 30 MIN

<https://www.youtube.com/watch?v=hVkz5N7PRu4>

JUST DANCE I Was Made For Lovin' You sweat (5 MINUTOS). RITMO MUY FÁCIL Y MUY DIVERTIDO

<https://www.youtube.com/watch?v=Ewe4yTqmRos>

- **PARTE FINAL:**

ESTIRAMIENTOS FINALES (3 MINUTOS)

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

10ª 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.

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

MUCHO ÁNIMO!!!!!!!!!!!!

DURACIÓN TOTAL APROXIMADA: 45 MINUTOS APROX.

- **ACTIVACIÓN / CALENTAMIENTO**

1 minuto carrera elevando rodillas / 1 minuto carrera talones atrás / 1 minuto saltos pies juntos / 1 minuto carrera en el sitio moviendo brazos adelante

- **PARTE PRINCIPAL:**

Cardio super intenso (20 min)

<https://www.youtube.com/watch?v=aUntOmHgGHU>

Rutina abdominales intensa. (8 minutos)

https://www.youtube.com/watch?v=i_w8gxFgbpE

- **PARTE FINAL:**

Yoga para principiantes. Muy fácil y necesario (15 minutos)

<https://www.youtube.com/watch?v=1J8CRcoFekE>

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

11ª 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.

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

MUCHO ÁNIMO!!!!!!!!!!!!

DURACIÓN TOTAL APROXIMADA: 35 MINUTOS APROX.

- **ACTIVACIÓN / CALENTAMIENTO**

2 MINUTOS SALTOS COMBA (SIMULADO)

- **PARTE PRINCIPAL:**

Cardio intenso. Alto impacto. Con saltos (20 minutos)

<https://www.youtube.com/watch?v=dBd5VXTrb-k>

Rutina de abdominales. Rápida e intensa (5 minutos)

<https://www.youtube.com/watch?v=UBYWHvKMG5A>

- **PARTE FINAL:**

Yoga para principiantes. 10 minutos

<https://www.youtube.com/watch?v=f2H4y3rbOBI>

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

12ª 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/UCGKtlmzAPFb53eQZRGfCOCw>

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

MUCHO ÁNIMO!!!!!!!!!!!!

DURACIÓN TOTAL APROXIMADA: 30 MINUTOS APROX.

- **ACTIVACIÓN / CALENTAMIENTO**

CARDIO SUAVE PARA CALENTAR (5 MINUTOS)

<https://www.youtube.com/watch?v=jrb70MHdl3o>

- **PARTE PRINCIPAL:**

ENTRENAMIENTO COMPLETO EN 9 MINUTOS (VÍDEO REALIZADO POR MI HIJA MARÍA. INCLUYE TRABAJO DE FUERZA Y CARDIO)

<https://www.youtube.com/watch?v=ZrnnliiSzdU>

ABOMINALES EN 4 MINUTOS (VÍDEO REALIZADO POR MI HIJA JULIA)

<https://www.youtube.com/watch?v=6nQjWYhhzDA&t=144s>

- **PARTE FINAL:**

ESTIRAMIENTOS (9 MINUTOS)

<https://www.youtube.com/watch?v=F-zvINoN9sA>

13ª 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: 25 MINUTOS APROX.

- **ACTIVACIÓN / CALENTAMIENTO**

CARDIO SUAVE PARA CALENTAR (5 MINUTOS)

<https://www.youtube.com/watch?v=EuEoM-17xHQ>

- **PARTE PRINCIPAL:**

ENTRENAMIENTO COMPLETO EN 7 MINUTOS (VÍDEO REALIZADO POR MI HIJA MARÍA. INCLUYE TRABAJO DE FUERZA Y CARDIO)

<https://www.youtube.com/watch?v=0rZBpMHRDXA&t=127s>

PLANCHAS ABOMINALES EN 4 MINUTOS (VÍDEO REALIZADO POR MI HIJA MARÍA)

<https://www.youtube.com/watch?v=mcz7lq-HsbY&t=120s>

- **PARTE FINAL:**

ESTIRAMIENTOS (7 MINUTOS) (ESTIRAMIENTOS ESTILO YOGA PARA DESPUÉS DE HACER EJERCICIO)

<https://www.youtube.com/watch?v=sETvbV0oobl>

14ª 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/UCGKtlmzAPFb53eQZRGfCOCw>

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

MUCHO ÁNIMO!!!!!!!!!!!!

DURACIÓN TOTAL APROXIMADA: 25 MINUTOS APROX.

- **ACTIVACIÓN / CALENTAMIENTO**

CARDIO SUAVE PARA CALENTAR (5 MINUTOS)

<https://www.youtube.com/watch?v=00ISGGkVmsM>

- **PARTE PRINCIPAL:**

CIRCUITO DE FUERZA RESISTENCIA. 9 MINUTOS. (VÍDEO ELABORADO POR MIS HIJAS)

<https://www.youtube.com/watch?v=X7sEzLB-qjo>

TRABAJO DE RESISTENCIA EN EL PASILLO DE CASA. 12 MIN. APROX. (VÍDEO ELABORADO POR MIS HIJAS)

<https://www.youtube.com/watch?v=ttMp28xFq1I&t=271s>

PARTE FINAL:

ESTIRAMIENTOS

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=O8UbyGRfcI&t=207s>

ABDOMINALES EN 8 MINUTOS (VÍDEO REALIZADO POR MIS HIJAS)

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

PARTE FINAL:

ESTIRAMIENTOS (5 MINUTOS)

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

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

16ª 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 10 minutos

<https://www.youtube.com/watch?v=Wt5tvvZzPpA>

- **PARTE PRINCIPAL:**

ENTRENAMIENTO COMPLETO EN 8 MINUTOS (VÍDEO REALIZADO POR MIS HIJAS)

<https://www.youtube.com/watch?v=W5iutSIKWfI&t=197s>

PARTE FINAL:

YOGA PARA PRINCIPIANTES (15 MINUTOS)

<https://www.youtube.com/watch?v=b8rhj9WF7gk>

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

17ª 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: 25 MINUTOS APROX.

- **ACTIVACIÓN / CALENTAMIENTO**

Cardio suave (5 minutos)

<https://www.youtube.com/watch?v=SJuzblZW6n0&t=114s>

- **PARTE PRINCIPAL:**

Circuito Fuerza resistencia 10 minutos

<https://www.youtube.com/watch?v=zBhGsNdQhsk>

Ritmo just dance (4 minutos)

https://www.youtube.com/watch?v=gCzgc_RelBA&t=35s

PARTE FINAL:

ESTIRAMIENTOS

18ª 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: 25 MINUTOS APROX.

- **ACTIVACIÓN / CALENTAMIENTO**
RUTINA DE CALENTAMIENTO EN 5 MINUTOS (VÍDEO REALIZADO POR MIS HIJAS)
<https://www.youtube.com/watch?v=CSpL13RkQyA&t=29s>
- **PARTE PRINCIPAL:**
ENTRENAMIENTO COMPLETO EN 14 MINUTOS (VÍDEO REALIZADO POR MIS HIJAS)
<https://www.youtube.com/watch?v=kZPHbJABfyk&t=229s>

PARTE FINAL:

YOGA 15 MINUTOS

<https://www.youtube.com/watch?v=K3Yt2IFchNs>

ESTIRAMIENTOS

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

19ª 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: 25 MINUTOS APROX.

- **ACTIVACIÓN / CALENTAMIENTO**

UN MINUTO DE TROTE SUAVE

- **PARTE PRINCIPAL:**

CARDIO INTENSO 15 MINUTOS

<https://www.youtube.com/watch?v=9s4jrEmC9oU>

ABDOMINALES EN 8 MINUTOS (VÍDEO REALIZADO POR MIS HIJAS)

https://www.youtube.com/watch?v=SfwtORIUD_g&t=20s

JUST DANCE FÁCIL PARA TODA LA FAMILIA 3 MINUTOS

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

PARTE FINAL:

ESTIRAMIENTOS

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

20ª 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: 25 MINUTOS APROX.

- **ACTIVACIÓN / CALENTAMIENTO**

CALENTAMIENTO EN 7 MINUTOS (CARDIO SUAVE)

<https://www.youtube.com/watch?v=CDW0wAa80Wg>

- **PARTE PRINCIPAL:**

ENTRENAMIENTO INTENSO EN 12 MINUTOS (VÍDEO REALIZADO POR MIS HIJAS)

https://www.youtube.com/watch?v=KPxyIDqj_u0&t=10s

- **PARTE FINAL:**

YOGA EN 15 MINUTOS

<https://www.youtube.com/watch?v=--pHGLXZTBk>