



MATERNALES

MISS SANDRA

Antes de comenzar los ejercicios conviene calentar un poco los músculos para evitar posibles molestias, podemos trotar ligeramente durante 8 tiempos, incrementando poco a poco intensidad añadiendo ejercicios de movilidad (levantar, rodillas, talones) dando pasos grandes y pequeños, podemos desplazándonos, y si no tenemos mucho espacio en su propio sitio, si tenemos una bicicleta podemos realizar un pequeño calentamiento.

Movimientos, de arriba debajo de abajo arriba tratando de calentar un poco los tobillos las rodillas, las caderas cintura muñecas hombros y cuello por 8 tiempos.

JUMPING JACKS

Abrir y cerrar piernas de un salto acompañado con movimientos de brazos por 8 tiempos daremos un salto para después hacer sentadillas, a mismo cuando saltemos pondremos nuestros pies de puntitas para saltar.

BURPES

Aremos un circuito donde primero daremos una marometa para después hacer una posición vertical, bajamos haciendo una sentadilla y apoyaremos las manos en el suelo completamente llevando los dos pies a la vez con un salto hacia atrás hasta colocarnos en posición horizontal; hacemos una flexión, llegando a tocar el suelo, con un salto hacia adelante colocaremos los pies a la altura de las manos y subiremos a la vertical; terminando con un pequeño salto por 8 tiempos.

EJERCICIOS DE REPIRACION, EJERCITAR.

Nos sentaremos en círculo donde vamos a inhalar por 4 segundos aguantando la respiración por otros 4 segundos al exhalar llevando un conteo de otros 4 segundos el ejercicio, así sostenemos los segundos inhalando exhalando manteniendo los segundos

Espero les sirva de mucha ayuda 🙏.