

MATERNALES

Miss Mayte

MATERIALES:

Cuerda

Pelota

Conos (los podemos reemplazar por peluches, toper ,etc)

CALENTAMIENTO

Vamos a empezar con movimientos de cabeza en círculos por 8 tiempos

Ahora diciendo que si por 8 tiempos

Después movimiento de lado a lado diciendo que no 8 tiempos

Manos en los hombros con movimientos de atrás hacia delante por 8 tiempos

Manos en los hombros con movimientos de arriba abajo por 8 tiempos

Abrimos brazos y hacemos círculos por 8 tiempos

Brazos enfrente arriba y abajo por 8 tiempos

Manos en la cadera hacemos movimientos de lado a lado por 8 tiempos

Abrimos piernas y con nuestra mano derecha tocamos pie izquierdo 8 tiempos

Abrimos piernas y con nuestra mano izquierda tocamos pie derecho 8 tiempos

CIRCUITO

JUMPING JACK

Vamos a poner posición de firmes y vamos a abrir nuestras piernas y nuestros brazos primero lentamente y después más rápido primero en nuestro lugar y ya después ida y vuelta

BURPEES

Posición de firmes

Manos en nuestra nuca

Hacemos una sentadilla

Nos vamos a poner pecho tierra

Nos levantamos rápido

Y damos un brinco

CIRCUITO

Vamos a realizar 2 burpees

Vamos a dejar la cuerda en el piso y vamos a saltarla de lado a lado

Vamos a poner nuestros conos, peluche, toppers, lo que tengamos en casa formando un zigzag y vamos a ir botando la pelota entre nuestro zigzag

De regreso vamos a hacer jumping Jack

LISTO !!!!! Este circuito lo podemos realizar hasta 4 veces .