XOGO CONDICIÓN FÍSICA

20 30" agachamento parede

21 10 Subir e baixar da cadeira

22 Correr 2´ no sitio

SUPERDEPORTISTA

19 Despraz. lateral d-esq

18 10 extensión cadeira

17 Cangrexo 1´

12 10 saltos laterais mans-chan

13 10 Zancadas d-esq

14 8 Flexións

15 5 Tocar pé contrario d-esq

11 20 Jumping Jack

10 10 fondos cadeira d-esq

9 Saltos pés xuntos

8 10 agachamen-tos na cadeira

4 15 Abdomi-nais

5 20 " Skipping

6 20" Prancha

7 20" Escalador

3

2 1´ Salto corda

1 15 Fondos de tríceps

SONIA MÍGUEZ MARTÍNEZ