

## Acondicionamiento físico general

### INICIO

Entrada en calor: 10 minutos

Movilidad articular

Movimientos varios

Elongación

### PARTE PRINCIPAL

CORRER: 4 x 40 segundos    pausa entre cada serie 2'00"

TALONEO: 4 X 30 segundos    pausa entre cada serie 1'30"

SKIPPING: 4 X 30 segundos    pausa entre cada serie 2'30"

ANGELITOS: 4 x 20 segundos    pausa entre cada serie 2'00"

ABDOMINALES; 4 x 10 repeticiones    pausa entre cada serie 1'00"

FLEXO-EXTENSIONES : 4 x 5 repeticiones    pausa entre cada serie 1'30"

### PARTE FINAL

Elongación 15'00"

#### IMPORTANTE:

- preparar el espacio donde realizarán la actividad para evitar accidentes.
- hidratarse con agua antes, durante y después de la actividad.