

### BENJAMINES Y PREBENJ. LUNES, MIERCOLES Y VIERNES

Repetir el circuito **3 veces**

Entre cada circuito 5' realizando la flexibilidad

#### **10** SALTOS VERTICALES

Trabajo posición de Flecha: (aprendizaje)  
Cabeza entre los brazos y por debajo de ellos



#### ESTIRAMIENTO PIERNAS

**3X15"** MANTENIENDO LA POSICIÓN CON 45" DE DESCANSO



6 De pie con las piernas juntas, acerca un talón hacia el glúteo y agárralo con ambas manos, manteniendo la espalda totalmente recta. Realízalo con ambas piernas.



3 Repítelo, con las piernas abiertas y agarrándote las plantas de los dos pies. Cor la espalda muy recta, trata de extender ambas piernas

#### **10** PLANCHAS

repeticiones aprendiendo su realización  
manos altura de los hombros, rodillas apoyadas en el suelo



#### ESTIRAMIENTO BRAZOS

**3X15"** MANTENIENDO LA POSICIÓN CON 45" DE DESCANSO  
SELECCIONAR 3 EJERCICIOS



#### **15** ABDOMINALES

Cruce de piernas separadas del suelo



#### ESTIRAMIENTO ABDOMINAL

**3X15"** MANTENIENDO LA POSICIÓN CON 45" DE DESCANSO



### 10 SENTADILLAS



### ESTIRAMIENTO PIERNAS

**3X15"** MANTENIENDO LA POSICIÓN CON 45" DE DESCANSO



**5 CON CADA PIERNA - FLEXION/EXTENSIÓN PIERNAS**



### FLEXIBILIDAD

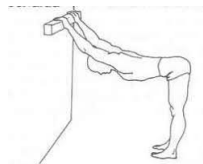
#### FLEXIBILIDAD DE TOBILLO

**3X15"** MANTENIENDO LA POSICIÓN + 45" DESCANSO



#### FLEXIBILIDAD DE HOMBROS

**3X15"** MANTENIENDO LA POSICIÓN + 45" DESCANSO



#### FLEXIBILIDAD DE TRONCO

**3X15"** MANTENIENDO LA POSICIÓN + 45" DESCANSO\_



#### FLEXIBILIDAD DE BRAZOS

**3X15"** MANTENIENDO LA POSICIÓN + 45" DESCANSO

SELECCIONAR 3 EJERCICIOS

