

Nivel 3 Ejercicio físico



Debes sentir que haces un esfuerzo de 7 sobre 10 al realizar estos ejercicios. A modo orientativo se recomienda realizar entre 8-12 repeticiones de cada ejercicio, pero lo realmente importante es que tengas la sensación de haber realizado un esfuerzo de 7 sobre 10. Lo ideal es hacer 3 series de cada ejercicio.



PREPARA TUS MATERIALES



ESTIRAR BRAZO Y PIERNA ALTERNOS



SEPARAR PIERNA CON BANDA ELÁSTICA Y APOYO DE BRAZOS

Recuerda hacerlo con ambas piernas



INCORPORARSE TIRANDO DE LA BANDA ELÁSTICA



ZANCADA LATERAL Y FLEXIÓN

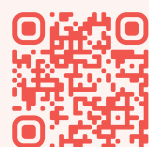


LLEVAR PIERNA ESTIRADA HACIA ATRÁS CON BANDA ELÁSTICA

Recuerda hacerlo con ambas piernas



CAMINAR DE PUNTILLAS



AMAGO DE SENTARSE CON BANDA ELÁSTICA Y SIN APOYO DE BRAZOS



SUBIR ESCALÓN LATERALMENTE

Recuerda hacerlo con ambas piernas



Si tienes dudas sobre los ejercicios y actividades propuestos, visualiza cada uno de los códigos QR