**EDUCACIÓN FÍSICA**

**1º SEMANA.- del 23 al 27 de marzo**

**2º SEMANA.- 30 de marzo al 3 de abril**

**Hola chic@s**

**Os propongo ejercicios prácticos para las próximas semanas. Algunos de vosotr@s ya estaréis haciendo ejercicios propuestos por sus respectivos clubes… ¡Os animo a hacer actividad física durante estos días¡**

Para cada semana, debéis escoger 2 sesiones de los enlaces que aparecen en la tabla, sin que se puedan repetir, debiendo ser una de las 2 sesiones de resistencia. Es decir, debes llevar a cabo 4 de las 10 sesiones propuestas.

Las sesiones no requieren de material (como mucho una a modo de esterilla)

El viernes 3 de abril, publicaré en esta página un formulario en el que deberéis contestar diferentes preguntas referidas a las sesiones practicadas.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Sesión** | **Nivel** | **Objetivo** | **Tiempo** | **Enlace** |
| 1 | Básico | General | 7' | <https://www.youtube.com/watch?v=Bg9yaOYZ6A0> |
| 2 | Básico | General | 10' | <https://www.youtube.com/watch?v=ZnNNtYxut9k> |
| 3 | Medio | Gluteos y abdomen | 10' | <https://www.youtube.com/watch?v=RoGWXw4InG4> |
| 4 | Medio | Resistencia | 30' | <https://www.youtube.com/watch?v=mEcTv_omtPY> |
| 5 | Medio | Abdominales | 10' | <https://www.youtube.com/watch?v=434Rt5CT02I> |
| 6 | Medio | Resistencia | 24' | <https://www.youtube.com/watch?v=P_XEUPB-VbA> |
| 7 | Medio | Tonificación general | 10' | <https://www.youtube.com/watch?v=434Rt5CT02I> |
| 8 | Medio | Resistencia | 30' | <https://www.youtube.com/watch?v=mEcTv_omtPY&t=782s> |
| 9 | Intenso | Resistencia | 30' | <https://www.youtube.com/watch?v=QhuMeVnn_qU> |
| 10 | Intenso | Abdominales | 20' | <https://www.youtube.com/watch?v=JWCG90eOvqA> |