

Ejercicios de activación y elongación.

Ubica y arrastra cada uno de los ejercicios según corresponda.



Trote en el lugar.

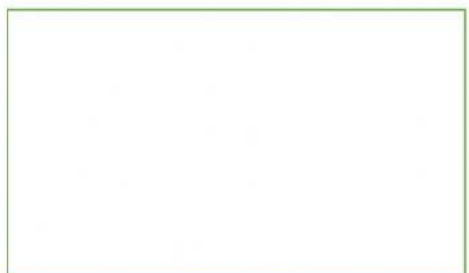
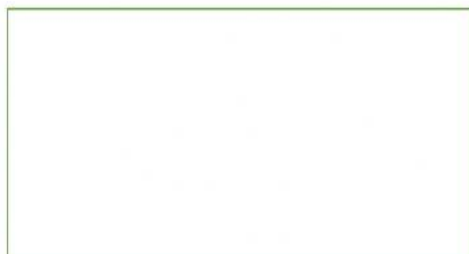
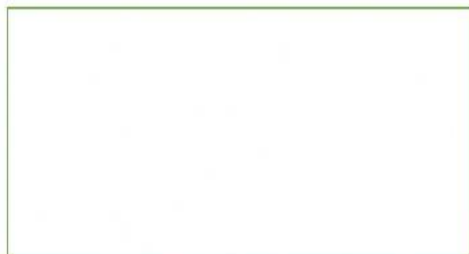


Salto tijera.

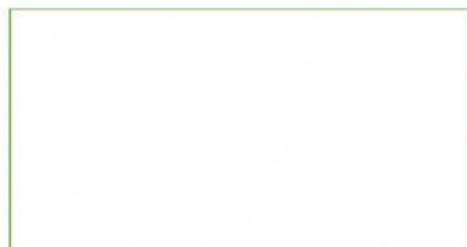


Salto a pies juntos

Ejercicios De Activación.



Ejercicios De Elongación.



Ejercicios.

Ejecuta 2 veces cada uno de los siguientes ejercicios durante 30 segundos y registra la cantidad realizada. (Escribe en los cuadrados rojos)

Sentadillas.



Escaladores.



Elevación de rodillas.



Abdominales.

