

## Ejercicios de activación y elongación.

Ubica y arrastra cada uno de los ejercicios según corresponda.



Trote en el lugar.

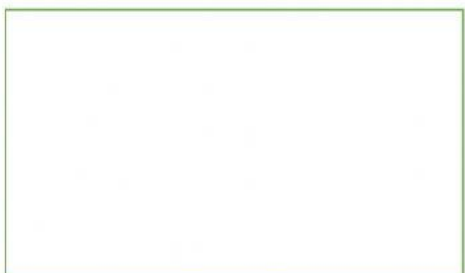
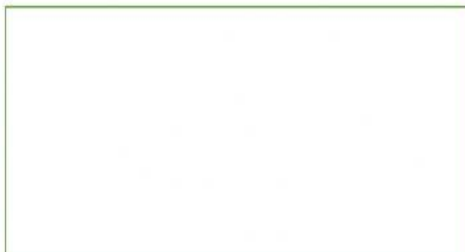


Salto tijera.

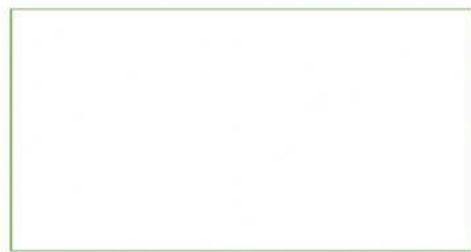


Salto a pies juntos

### 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.

