

RETO 4 FEB

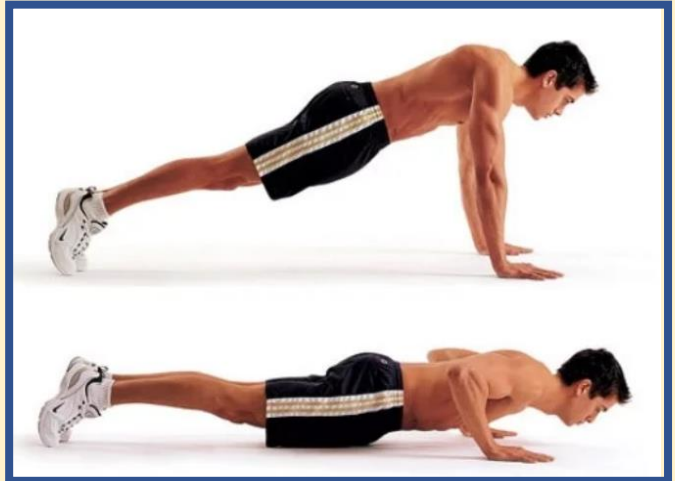
El objetivo del entrenamiento es realizar los ejercicios propuestos en el menor tiempo posible. Los 4 ejercicios que se presentan constituyen un bloque. Habrá que realizar el bloque 3 veces en total. Entre la realización de cada bloque tendremos un descanso de 3 minutos. Habrá que apuntar el tiempo que se tarda en realizar cada bloque, como lo realizaremos 3 veces, tendremos 3 tiempos. Uno de los objetivos de este trabajo es intentar que no se aumente demasiado el tiempo a medida que vamos avanzando.

Antes de comenzar la sesión, se debe realizar un calentamiento utilizando el documento de calentamiento disponible en el clubdelarbitro FEB.

NOTA IMPORTANTE: en caso de que la ejecución no sea la adecuada debido al cansancio debemos parar la serie hasta que seamos capaces de volver a ejecutar correctamente el ejercicio.



60 JUMPING JACKS (ABRIR Y CERRAR = 1)



20 FLEXIONES (ALTERNATIVA APOYO RODILLAS)



50 SENTADILLAS



30 ABDOMINALES EN V