

## Muevete 2

La sesión de hoy es corta pero intensa, continua con la línea de activación de todo el cuerpo a través del movimiento. Aconsejo En caso de no saber/poder realizar algún ejercicio siempre podremos hacer marcha (andar) en el sitio por el tiempo indicado.

Necesitaremos un reloj y recomiendo ponernos música.

1. Calentamiento

2. Parte principal.

- Marcha en el sitio 1 minuto
- Pequeños saltos a pies juntos en el sitio 30 segundos
- Abro-cierro piernas 30 segundos (quien quiera Jumping Jacks)
- Tomando como referencia la junta de una baldosa, saltos de lado a lado 30 segundos
- Trote en el sitio elevando un poco rodillas 1 minuto
- Tomando como referencia la junta de la baldosa, saltos adelante-atras 30 segundos
- Abro- cierre o Jumping jacks 30 segundos
- Trote en el sitio dando palmada delante y detrás del cuerpo 1 minuto
- Realizaremos un salto lo más largo posible hacia adelante y volveremos de espaldas hacia atrás trotando, repetiremos 8 veces
- Talones al culo durante 1 minuto
- Me tumbo boca abajo en el suelo y me levanto 12 veces
- Tijeras, salto teniendo las piernas una delante y otra atrás, en el apoyo la pierna que estaba adelante pasará a estar atrás y viceversa. 1 minuto
- Marcha en el sitio 30 segundos



- Por detrás tocó el talón con mano contraria 30 segundos con cada pierna
- Por delante lanzo una patada hacia arriba e intento tocar la punta del pie con mano contraria, vamos alternando cada vez un lado. 1 minuto
- Descanso de 30 segundos

Repetir almenos 3 veces

### 3. Estiramientos o masaje con pelota