

TAREA

Asignatura:	Educación Física
Docente:	Ricardo Olguin E.
Semana:	14
Objetivo de la clase:	Ejecutar un circuito de 12 estaciones de fuerza muscular, participando los grandes grupos musculares, utilizando el propio peso corporal
Dudas o consultas enviar a:	ricardo.olguin@colegio-augustodhalmar.cl

Instrucciones:

Observa las imágenes y sigue las secuencias. No olvides tener a mano agua y toalla para secar la transpiración. Los ejercicios los harás de acuerdo a tu capacidad, lo ideal es que logres cumplir con todo lo que se te pide, sino puedes, tienes que esforzarte, dar un poquito más. Realizaras este circuito tres veces, es decir, terminas el ejercicio 12, descansas 3 minutos y vuelves a comenzar desde el ejercicio 1 hasta completar el ejercicio 12. Descansas 3 minutos y comienzas de nuevo desde el ejercicio 1 hasta completar el circuito en el ejercicio número 12.

Debes realizar este circuito 3 veces por semana para que tengas resultados

¡VAMOS QUE SE PUEDE!!!!