

REGLAS del juego de DADOS del entrenamiento:

1. Imprimir las reglas, recortar los dados y pegarlos.
 2. Antes de comenzar el juego, se pondrán de acuerdo los jugadores en el número de repeticiones de los ejercicios, que podría estar entre 20 y 30 tiradas cada uno. Entre 10 repet. para jóvenes deportistas y 20 para deportistas adultos estaría bien como ejecuciones.
- El primer jugador coge, mueve y lanza los dos dados a la vez. Pudiendo entonces suceder dos cosas:
 - **Que las caras que salen de los dados sean iguales.** Serán los jugadores contrarios al que haya lanzado los dados, los que realicen el ejercicio tantas veces como se haya acordado al inicio.
 - **Que en cada cara de los dados salga una actividad distinta.** Entonces el jugador que ha tirado realizará uno de los ejercicios que ha salido a petición de los otros jugadores. O puede ser que escoja el ejercicio el que los ha lanzado de los dos que han salido, si al inicio de la partida así se han puesto de acuerdo. Si el ejercicio no está bien realizado, ejecutará el otro ejercicio del dado.
 - En cada tirada se irán realizando los ejercicios del bloque que salga, en el orden que están puestos en la tabla de ejercicios.
 - La partida terminará a un número de tiradas por participante acordado al inicio del juego.

TABLA DE EJERCICIOS:

ABDOMINALES: 1. Tumbado boca arriba y piernas flexionadas, pies en el suelo y manos al pecho, subir el tronco a tocar las rodillas con el pecho. 2. Apoyando los pies en una silla o pared, con brazos en pecho, levantarse a tocar las rodillas con el pecho. 3. Sentados y apoyadas las manos detrás, estirar y encoger las piernas con los pies lo más cerca del suelo posible. 4. Sentado con las manos apoyadas detrás, estirar y encoger alternativamente una pierna y otra con los pies cerca del suelo.	LUMBARES: 1. Tumbado boca abajo, levantar a la vez brazos y piernas 2. Tumbado boca abajo, levantar un brazo y la pierna contraria a la vez, cambiando alternativamente al otro. 3. Boca abajo, apoyando la barbilla sobre las manos, realizar batida de crol con las piernas. 4. Boca abajo, levantar tronco y realizar con los brazos el movimiento de braza al nadar.	CORE: 1. Plancha lateral. Apoyando mano y codo en el suelo, levantar el tronco y separar las piernas en tijeras "x" seg. 2. Tumbado de lado y pierna que toca el suelo estirada, con la otra flexionada pisando delante. Acercar el troco a rodilla de la pierna flexionada. 3. Tumbado con piernas flexionadas, tocar codo derecho a rodilla izquierda. 4.
PIERNAS: 1. Saltos pies juntos, rodillas al pecho. 2. Apoyado un pie en un escalón, salto alternativo a cambiar el pie. 3. Subir y bajar un escalón, saltando a pies juntos intentando no doblar las rodillas. 4. Sentadilla completa hasta que el culo toca los talones.	BRAZOS: 1. Con el palo de la escoba, pasarlo de delante atrás (del pecho a los hombros por encima de la cabeza). 2. Tumbado boca abajo, flexiones de brazos desde rodillas o desde pies. 3. Tríceps. Apoyadas las manos en el 4. En posición de flexión de brazos, flexionar un brazo a apoyar codo, después el otro y luego estirar un brazo y luego el otro.	TRONCO: 1. Plancha prono. En posición de flexión de brazos levantar un pie "x" segundos y luego el otro. 2. Plancha supino. Como el anterior, pero boca arriba. 3. En posición de flexión de brazos, correr encogiendo y estirando las piernas. 4. Burpees. De pie, agacharse, apoyar manos, estirar pierna atrás, encoger piernas y levantarse saltando.

Juego de DADOS

