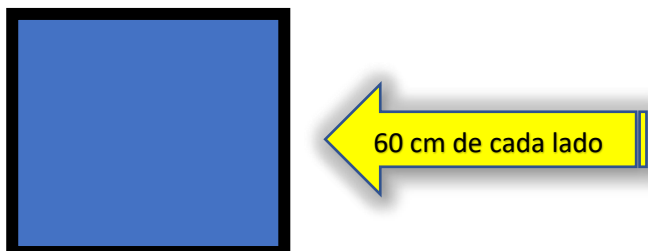


TRABAJO EN UN MENOS DE UN M²

1. Prepara el material: Cinta adhesiva o celo y silla.
2. Dibuja/pega el cuadrado de unos 60 cm de lado en el suelo con esa cinta adhesiva.

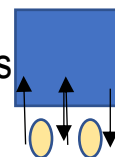


→ PUEDES TRABAJAR CON LOS PAPIS, HERMANOS/AS, ... QUE TE MARQUEN EL EJERCICIO Y EL RITMO:

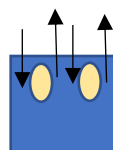
1. Me meto dentro del cuadrado y corro suave y skipping levantando las rodillas en el sitio durante 2' ó 3' en total.



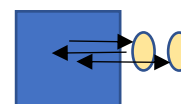
2. Me pongo en la línea de detrás y paso 20 dentro veces delante y detrás los pies RÁPIDO alternativamente.



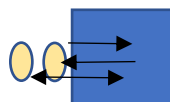
3. Repito lo mismo en la línea delantera.



4. En la línea lateral derecha, paso lateralmente a un lado y otro alternativamente los pies RÁPIDO 30 veces (15 de cada pie).



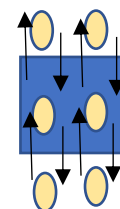
5. Lo repito en la línea izquierda del cuadrado.



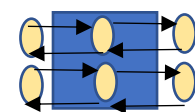
6. Me siento en el centro del cuadrado y hago 30 abdominales del pecho a las rodillas, que se encontrarán flexionadas.



7. Avanzo corriendo 20 veces RÁPIDO desde detrás del cuadrado hacia adelante pasando los dos pies al centro y después adelante y al retroceder, igual.



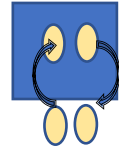
8. Avanzo corriendo 10 veces RÁPIDO desde el lado derecho del cuadrado hacia el lado izquierdo pasando los dos pies al centro y a la izquierda y después hacia la derecha.



9. Tumbado boca abajo en el centro, levantar brazos y piernas a la vez 20 veces



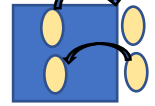
10. Saltar a pies juntos adelante y atrás la raya trasera del cuadrado 20 veces.



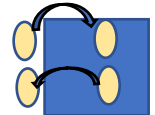
11. Saltar a pies juntos adelante y atrás la raya delantera del cuadrado 20 veces.



12. Saltar a pies juntos a un lado y otro, la raya derecha del cuadrado 20 veces.



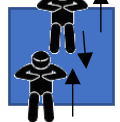
13. Saltar a pies juntos a un lado y otro, la raya izquierda del cuadrado 20 veces.



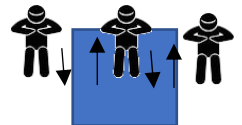
14. En el cuadrado, con rodillas apoyadas, 15-20 flexiones de brazos.



15. Saltar a pies juntos al centro desde detrás del cuadrado, luego delante de la línea delantera y después hacia atrás al centro y luego hacia atrás de la raya trasera.



16. Saltar 10 veces a pies juntos al centro desde la derecha del cuadrado, luego hacia la izquierda y después saltar hacia la derecha al centro y luego hacia línea izquierda.



17. Saltar a pata coja al hacia el centro 7 de cada pierna desde detrás del cuadrado, luego delante de la línea delantera otras 7 y 7.



16. Saltar 5 veces a pata coja de cada pierna al centro desde la derecha del cuadrado, luego repetir otras 5 y 5 desde la línea izquierda.



17. Trabajamos 20 lumbares levantando alternativamente en cruz brazos y piernas.



18. Saltitos girando caderas. Entrando un pie siempre dentro y otro fuera del cuadrado, salto y voy girando hacia la derecha una vuelta y luego a la izquierda otra. En total 6 vueltas, 3 a cada lado alternativamente sin parar.



19. El mismo, pero a pata coja entrando y saliendo del cuadrado. Lo haremos 6 veces de cada pierna cambiando de dirección cada vuelta completa.



20. Desde 1/2 sentadilla salto y vuelvo a saltar, 20 repeticiones.



21. Con la silla en el borde de cuadrado, apoyarse con las manos en el borde y hacer unas pocas flexiones de brazos.



22. Realizar 5 abdominales en "V" con piernas a máxima altura y apertura.



23. Con la silla y apoyadas las manos al borde estando de espaldas, hacer unos pocos triceps (bajar el culo rozando el borde de la silla y volver a subir).

22. Con la silla en el borde...SENTARSE 3'.



¡¡¡¡REPETIR EL CIRCUITO 2 ó 3 VECES MÍNIMO!!!!

DESPUESSS...Estiraremos muy bien 20" cada ejercicio siguiente (ambos lados).

