

Hola chicos,

¿Qué tal os encontráis esta semana? Estoy seguro que si hicisteis todos los ejercicios que os he enviado estaréis fenomenales.

Para esta semana os he preparado una tabla, en la que no marco ni tiempo ni repeticiones para que cada uno las adapte a su ritmo y necesidades.

-Corremos en el sitio.

-Dando saltos en el sitio, vamos abriendo y cerrando las piernas y subiendo y bajando los brazos.

-A 4 patas vamos caminando hacia adelante y hacia atrás.

-Sentados en el suelo, levantamos el culo y caminamos hacia adelante y hacia atrás.

-Si tenemos una cuerda hacemos un poco de salto, de no tener, nos agachamos despacito y nos levantamos dando un salto.

-Con una pelota. o cualquier objeto que consideréis adecuado, lo palmeamos de una mano a otra.

-Nos relajamos jugando al muñeco roto, donde tumbados en el suelo nos hinhamos y deshinhamos como un juguete roto.

MUCHO ÁNIMO Y SUERTE A TODOS!