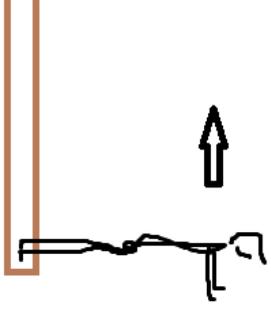
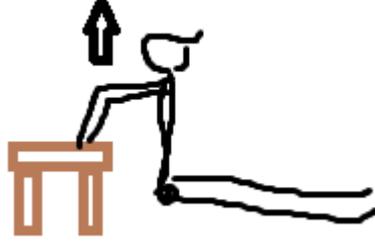
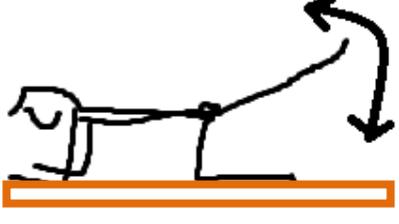
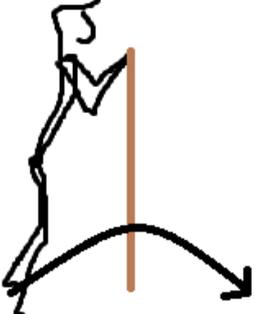


Se realizan grupos de 4 o 5 alumnos/as para realizar recorridos generales de fuerza resistencia, vamos a realizar 2 recorridos diferentes donde los alumnos realizarán una serie de ejercicios donde tendrán que realizar **5 repeticiones** antes de pasar al siguiente ejercicio. Se realizarán en forma de relevos.

Recorrido 1:

<p>Saltar dentro y fuera del aro</p> 	<p>La carretilla en el banco sueco</p> 	<p>Abdominales de acordeón</p> 
<p>Sentadillas con la pica en alto</p> 	<p>Flexiones de brazos en la barra boca abajo</p> 	

Recorrido 2:

<p>Saltos a la comba con el aro</p> 	<p>Triceps en el banco sueco</p> 	<p>Trabajo de glúteos con los codos apoyados en el suelo.</p> 
<p>A saltar el rio con la pica</p> 	<p>Flexiones de brazos en la barra boca arriba</p> 