

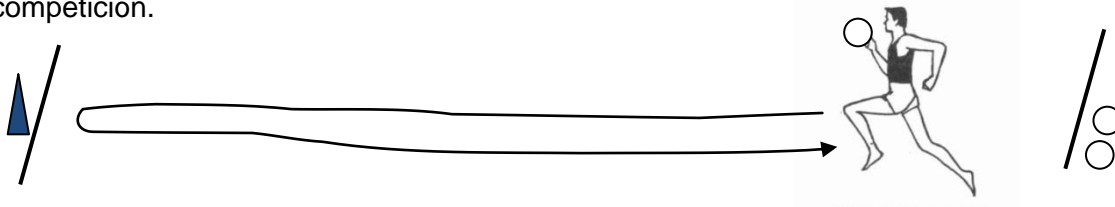
**Calentamiento general:**

**Parte principal:**

**Resistencia:** Secuencia del test Course Navette en periodo 2 durante 8'.

**Circuito de ejercicios. 30" de trabajo.**

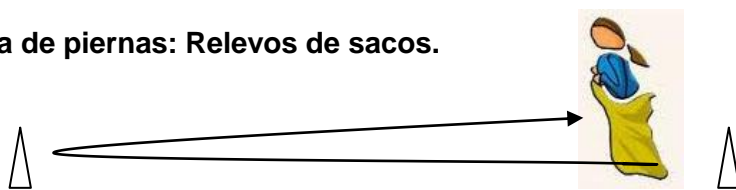
1. **Velocidad: Quitar las minas.** Sobre una distancia de 9 metros hay que llevar los 3 aros hacia el otro lado y colocarlos dentro de un cono, al terminar hace lo mismo el compañero. Se realiza en competición.



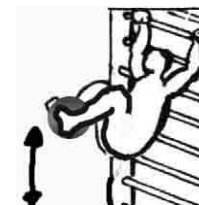
2. **Fuerza de brazos: Subir y bajar el banco con las manos.**



3. **Fuerza de piernas: Relevos de sacos.**



4. Subir y bajar el balón sin caer al suelo.



5. **Golpeo de placas:** Por parejas uno en frente de otro realizar el golpeo de placas, cada uno empezando por una placa diferente, ver si en 10 golpes quién coge a quién.



6. Prueba del equilibrio flamenco.



7. **Abdominales:** Tocar la cuerda con las manos subiendo el tronco.

