

EJERCICIOS CON PICAS 2º ESO

<p>Empujar, tirar de frente</p> 	<p>Arrastrar al compañero</p> 	<p>Saltar por encima de la pica</p> 
<p>Escalar por la pica</p> 	<p>Saltamos al compañero</p> 	<p>Abdominales con pica</p> 
<p>Lumbares. Lanzamos la pica</p> 	<p>Sentadillas con la pica</p> 	<p>Flexiones de brazos con la pica</p> 
<p>Salto de un lado a otro de la pica en sentido opuesto</p> 	<p>Flexión lateral de tronco con al pica</p> 	<p>Prensa de piernas con la pica con ayuda del compañero</p> 
<p>Flexibilidad con la pica.</p> 		

Carrera de resistencia con el ejercicio de Course Navette. Periodo 2.00