

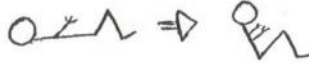
**EJERCICIOS DE FUERZA:** descripción y duración (en s / minutos)

**EJERCICIO 1:**

Abdominales 30 repeticiones

Lumbares 10 repeticiones

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



**EJERCICIO 2:**

Lanzamiento de balón medicinal  
6 repeticiones

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



**EJERCICIO 3:**

Sentadillas 20 repeticiones

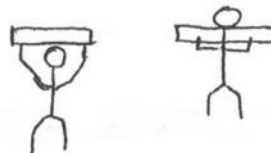
DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



**EJERCICIO 4:**

Domirados 10 repeticiones

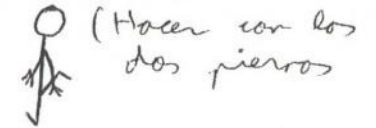
DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



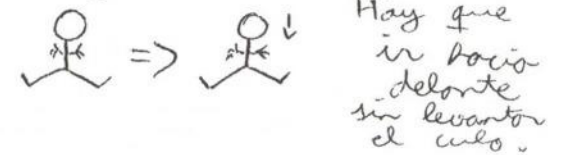
**EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD**



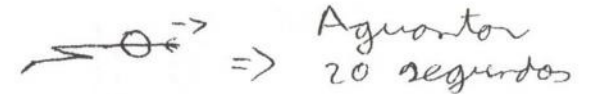
• Estiramiento de cuádriceps  
Aguantar 20 segundos



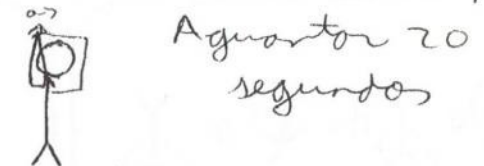
• Estiramiento de aductores  
Aguantar 20 segundos



• Estiramiento de espalda



• Estiramiento de tríceps



3º ESO A

SESIÓN TIPO DIRIGIDA A: *Celiacos*

OBJETIVOS: *Mejorar la resistencia muscular*

MATERIALES UTILIZADOS:

- Comba o cuerda
- Balón medicinal

OBSERVACIONES:

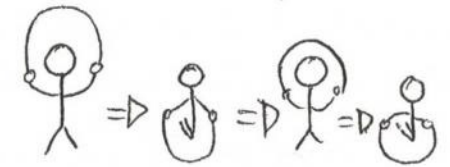
*Los celiacos pueden hacer todo tipo de deporte.*

EJERCICIOS DE RESISTENCIA: (descripción y duración (repet./tiempo))

EJERCICIO 1:

*Saltar a lo comba 1 minuto*

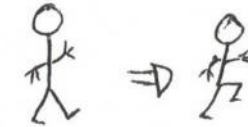
DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 2:

*Correr a un ritmo moderado durante 5 minutos*

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:

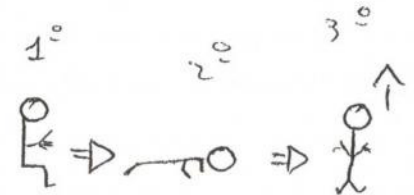


EJERCICIO 3:

*Burpees: consiste en:*

- 1º sentadilla
  - 2º flexión
  - 3º salto
- 30 repeticiones*  
*ritmo intenso*

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 4:

*Step aeróbico: Subir y bajar escalera*

*30 repeticiones*  
*ritmo intenso*

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:

