

## SESIONES DE ENTRENAMIENTO PARA EL ALUMNADO DE IES NTA SÑRA DE LOS REMEDIOS

A través de la actividad física os notaréis más activos, de mejor humor, más felices y con mayor energía. ¿A qué esperas? Pruébalo y veras que bien. Además, lo puedes realizar con tu familia. Tienes diferentes opciones para realizarlo. Te cuento algunas:

<b>Opción 1: Espartan@</b>	<b>Opción 2: Olímpic@</b>	<b>Opción 3: Profesional</b>
Realizar una sesión cada día descansando un día a la semana	Realizar las dos sesiones y descansar el tercer día y así sucesivamente.	Realizar una sesión, descansar al siguiente día y así sucesivamente.

### SESIÓN 1

*Procedimiento: Vamos a realizar dos vueltas al circuito. En la primera vuelta realizamos 1 minuto cada ejercicio recuperando 30 segundos antes de pasar al siguiente ejercicio. Descansamos 2 minutos aprovechando para beber agua y seguimos con la segunda vuelta. En la siguiente vuelta realizamos 30 segundos de trabajo y recuperamos 30 segundos también. Cuando terminamos la sesión estiramos.*

Calentamiento: movilidad articular	Ejercicio 1: rodillas arriba	Ejercicio 2: talones al culo	Ejercicio 3: jumping jacks	Ejercicio 4: lanzamiento de manos
Ejercicio 5: oscilaciones laterales con piernas	Ejercicio 6: "recoger" flores	<b>Enlace del vídeo:</b> <a href="https://youtu.be/zSek_zKnskA">https://youtu.be/zSek_zKnskA</a>		

*Importante: coger tiempo, hidratarse, técnica y velocidad de ejercicios, respiraciones. Recordad poner música que os motive.*

### SESIÓN 2

*Procedimiento: Vamos a realizar dos vueltas al circuito. En la primera vuelta realizamos 1 minuto cada ejercicio recuperando 30 segundos antes de pasar al siguiente ejercicio. Descansamos 2 minutos aprovechando para beber agua y seguimos con la segunda vuelta. En la siguiente vuelta realizamos 30 segundos de trabajo y recuperamos 30 segundos también. Cuando terminamos la sesión estiramos.*

Calentamiento: movilidad articular	Ejercicio 1: rodillas laterales	Ejercicio 2: Manos a tocar pies	Ejercicio 3: sentadilla con rotación	Ejercicio 4: lanzamiento de manos
Ejercicio 5: sentadilla y puño en alto	Ejercicio 6: rodilla a codo contrario	<b>Enlace del vídeo:</b> <a href="https://youtu.be/YHYna0i4tc8">https://youtu.be/YHYna0i4tc8</a>		

*Importante: coger tiempo, hidratarse, técnica y velocidad de ejercicios, respiraciones. Recordad poner música que os motive.*