

## Adestramento funcional para 5º e 6º de Primaria:

Primeiro facemos un quecemento de como mínimo 8 minutos (con roupa cómoda) trotando en círculo nunha habitación grande e que non teña obstáculos, facendo cambios de sentido, trote lateral, trote facendo círculos cos brazos estirados, trote cos brazos en alto, trote cos brazos en cruz, trote aplaudindo coas mans...

Parte principal: facemos as seguintes series de exercicios deixando medio minuto de descanso (contamos ata trinta) entre unha serie e a seguinte e sempre seguindo a mesma progresión (flexións, sentadillas, abdominais, flexións, sentadillas,...). Tentamos repetir 5 veces a seguinte progresión...

5 flexións



Cando esteamos cansad@s e xa non deamos feito a flexión normal podemos axudarnos apoiando os xeonllos no chan.

10 sentadillas



30 segundos de abdominais facendo a plancha (táboa)



Tras repetir 5 veces esta progresión,rematamos estirándonos boca abaixo sobre unha alfombra, cos brazos e pernas completamente estirados, durante sesenta segundos; o mesmo boca arriba; facemos o exercicio do gato tranquilo-gato enfadado; podedes facer máis estiramentos dos que coñecedes e, para rematar, toca ducharse e cambiarse de roupa.