

TAREFAS FÍSICAS PARA REALIZAR DURANTE A CORENTENA

Como xa realizamos en clase a parte teórica deste trimestre, recoméndoos que realicedes unhas actividades dirixidas para mellorar a vosa condición física. Recoméndoos isto para que vos manteñades sans en todos os sentidos. Os confinamentos son situacións complicadas, que se poden facer moi longas, e poden derivar en problemas de todo tipo se non mantemos o noso corpo e a nosa mente activos.

Como todos ou case todos temos internet en casa, propoñoos que realicedes estas actividades dirixidas por profesionais da actividade física, a través duns vídeos de Youtube. Se alguén non ten internet en casa, e non ten acceso aos vídeos, por favor que mo comunique a través do correo para buscar a forma de facervos chegar os vídeos descargados.

Rutina:

- Primeiro día: circuito de forza seguindo o vídeo do seguinte enlace <https://www.youtube.com/watch?v=AUTqIj21X7g>
- Segundo día: descanso
- Terceiro día: circuito de cardio seguindo o vídeo do seguinte enlace https://www.youtube.com/watch?v=QhuMeVnn_qU
- Cuarto día: descanso

Resumindo:

Un día traballo de forza + un día de recuperación + un día traballo de resistencia + un día de recuperación; e así sucesivamente.