

## **D.ADO DEPORTIVO**

Podes xogar individualmente ou retando á túa familia. A lo menos deberías dedicarlle 10-15 minutos, podes facer un pequeno quecemento das articulacións ( nocellos, xeonllos, cadeira...)

Lanza o dado numerado para saber cantas repeticións tes que facer e despois lanza o dado deportivo para saber que acción tes que facer :

1. **Plancha** ( x2 )Peso sobre os antebrazos e os dedos dos pés, abdomen contraído, coida a túa postura.Faremos o dobre do tempo en segundos que o número que sae no dado; por exemplo, se sae un 3, manteremos a plancha durante 6 segundos.
2. **Flexións de brazos** As que marque o dado
3. **Jumping jacks** ( x2 ) Abro pernas e levo brazos á vertical ao mesmo tempo. Doble do que sae no dado.
4. **Sentadillas** ( x3 ) Facemos o triple de sentadillas do que marque o dado ( non seades trampulleiros..) se sae 3, facedes 9.
5. **Burpees**
6. **saltos coa corda**( x2 ) ou **carreira estática** ( x 10 )Se non temos corda ou espacio na casa, facemos cunha corda imaxinaria ou carreira estática no sitio. Carreira estática sería o dado multiplicado por 10 ( se sae o 4, faremos 40 segundos)

Se tes dúbidas , queres comentarme algo ou subir foto ou vídeo do teu adestramento, mándame un mail a [moveraste@gmail.com](mailto:moveraste@gmail.com) .Ánimo!!