

PROBAS FÍSICAS PENDENTES (KITO)

DÍA 12.12.2016

- **RECREO 11:00**
TEST DE COOPER
CARREIRA CONTINUA 15' PARA OS SEGUNDOS E 25' PARA 4º

- **RECREO 13:05**
SALTO VERTICAL
SALTO HORIZONTAL
FLEXIBILIDADE

- **16:00 (PARA O QUE NON POIDA NOS RECREOS)**
CARREIRA CONTINUA: SEGUNDOS 15', CUARTO 25, 1º BACH 30'
OUTRAS PROBAS FÍSICAS: SALTOS, LANZAMIENTO, ABDOMINAIS,
VELOCIDADE E FLEXIBILIDADE

DÍA 13.12.2016

- **RECREO 11:00**
TEST COURSE NAVETTE
LANZAMIENTO BALÓN MEDICINAL

- **RECREO 13:05**
ABDOMINAIS EN 30''
VELOCIDADE 5X10 m.