

## EDUCACIÓN \_FÍSICA\_ 2ºBESO(14)

Tarea (14) correspondiente al lunes 22 de junio.

### “RUTINAS DE PREPARACIÓN FÍSICA”



Vamos a continuar con el trabajo de **preparación física**. Os dejo **dos rutinas** de preparación física. La primera con música y la segunda de trabajo cardiovascular de bajo impacto. Calienta adecuadamente antes de iniciar las rutinas y adáptalas a tu nivel de forma física.

#### Rutina A



<https://www.youtube.com/watch?v=--vrhPZbahc&t=109s>

#### Rutina B



[https://www.youtube.com/watch?v= riM2ix\\_hA&t=10s](https://www.youtube.com/watch?v= riM2ix_hA&t=10s)

Y para cualquier duda, puedes contactar conmigo en [alberto.rodriguez@sanviatorvalladolid.com](mailto:alberto.rodriguez@sanviatorvalladolid.com).

**¡FELICIES VACACIONES!**

**Os animo a que sigáis cuidando de vuestra forma física y por lo tanto de vuestra salud.**