

EDUCACIÓN _FÍSICA_ 2ºAESO(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

Y para cualquier duda, puedes contactar conmigo en alberto.rodriguez@sanviatorvalladolid.com.

¡FELICIES VACACIONES!

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