

MATERNALES

Miss Mayte

CALENTAMIENTO

Vamos a empezar con movimientos de cabeza en círculos por 8 tiempos

Ahora diciendo que si por 8 tiempos

Después movimiento de lado a lado diciendo que no 8 tiempos

Manos en los hombros con movimientos de atrás hacia delante por 8 tiempos

Manos en los hombros con movimientos de arriba abajo por 8 tiempos

Abrimos brazos y hacemos círculos por 8 tiempos

Brazos enfrente arriba y abajo por 8 tiempos

Manos en la cadera hacemos movimientos de lado a lado por 8 tiempos

Abrimos piernas y con nuestra mano derecha tocamos pie izquierdo 8 tiempos

Abrimos piernas y con nuestra mano izquierda tocamos pie derecho 8 tiempos

CIRCUITO

JUMPING JACK

Vamos a poner posición de firmes y vamos a abrir nuestras piernas y nuestros brazos primero lentamente y después más rápido primero en nuestro lugar y ya después ida y vuelta

BURPEES

Posición de firmes

Manos en nuestra nuca

Hacemos una sentadilla

Nos vamos a poner pecho tierra

Nos levantamos rápido

Y damos un brinco

Nuestro circuito consta de lo siguiente primero vamos a hacer JUMPING JACK de ida ya que llegamos vamos a hacer un BURPEES y regresamos haciendo de nuevo JUMPING JACK.