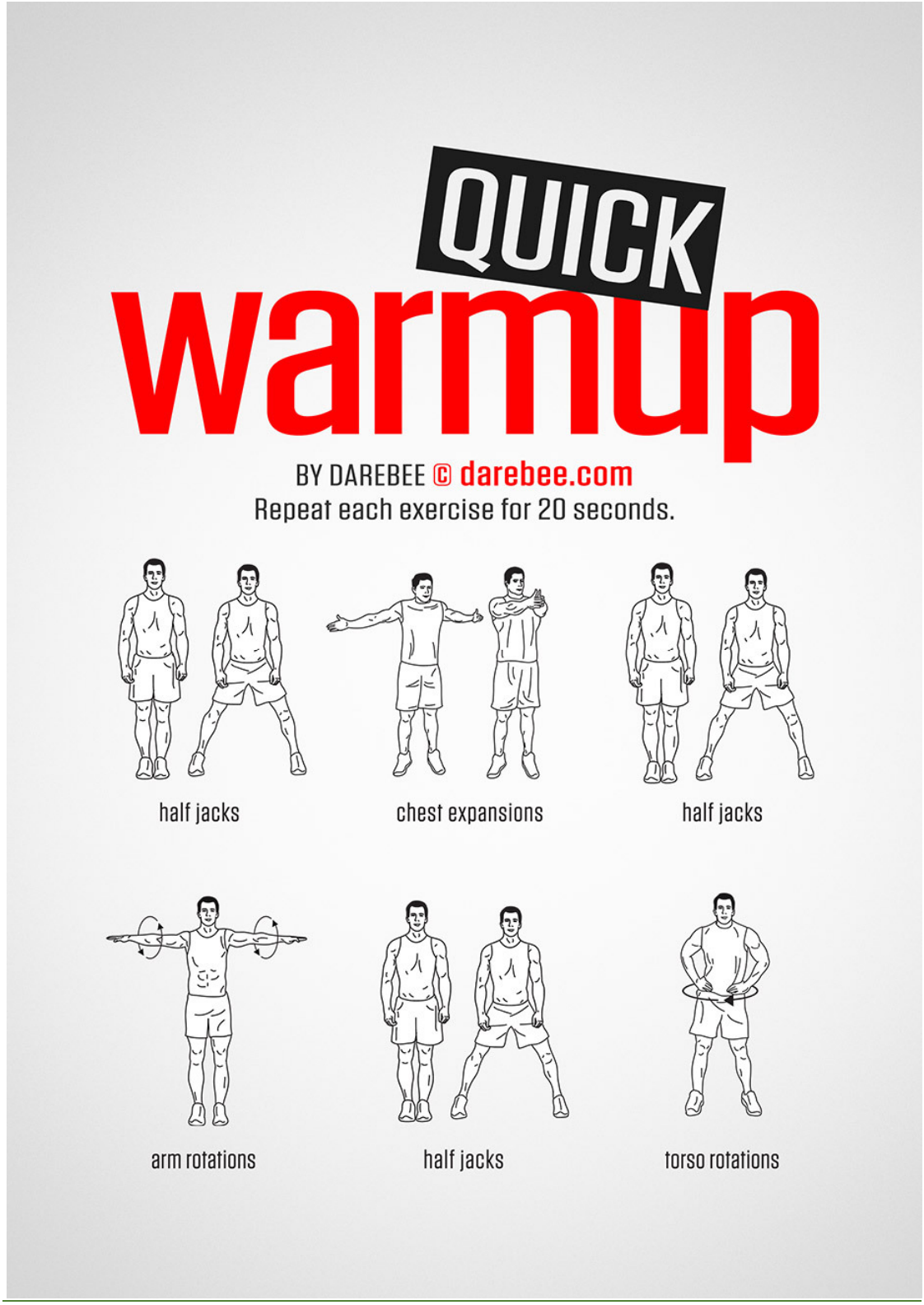
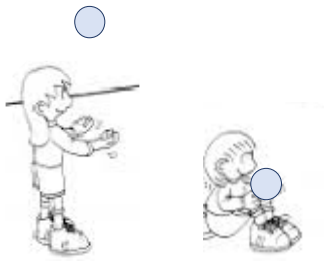
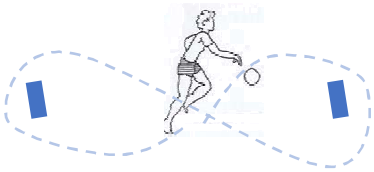

QUICK
warmup
BY DAREBEE © darebee.com
Repeat each exercise for 20 seconds.
half jacks
chest expansions
half jacks
arm rotations
half jacks
torso rotations

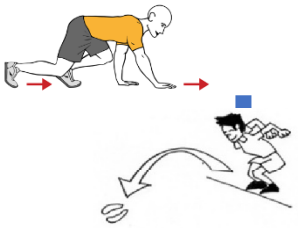
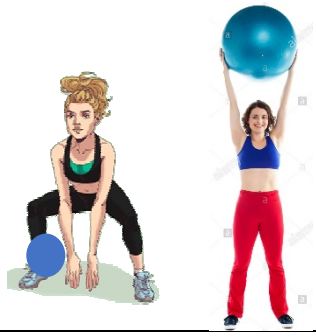
## CIRCUITO ENTRENAMIENTO BENJAMINES-ALEVINES

- CIRCUITO DE ENTRENAMIENTO CONTINUO.
- 8 ESTACIONES DE TRABAJO.
- 2 VUELTAS AL CIRCUITO CON 5 MINUTOS DE DESCANSO ENTRE VUELTA Y VUELTA.
- 2 MINUTOS DE TRABAJO EN CADA ESTACIÓN DEL CUAL:
  - 15 SEGUNDOS EXPLICAMOS EL EJERCICIO (RECUPERAN)
  - 1:45 MINUTOS DE TRABAJO.
- MATERIAL NECESARIO:
  - 2 TOALLAS
  - 1 BALÓN DE BALONMANO (SI TIENEN)

- TIEMPO TOTAL DE ENTRENAMIENTO: 45 MINUTOS.
- ANTES DE COMENZAR, 10 MINUTOS DE CALENTAMIENTO. ACTIVACIÓN, MOVILIDAD ARTICULAR, ESTIRAMIENTOS, EJERCICIOS DE MAYOR INTENSIDAD.

| ESTACIÓN | DESCRIPCIÓN | DISCRIPCIÓN GRÁFICA |
|---|---|---|
| 1. No pises el charco. | Colocan una toalla extendida en el suelo. La toalla es un charco y tenemos que saltarlo de lado a lado sin pisarlo.(Si tienen, con balón en las manos) | |
| 2. Pases. | Realizan pases con un familiar. Diferentes distancias. Armado de brazo. | |
| 3. ¡Al suelo! | Lanzan el balón hacia arriba, mientras el balón está en el aire se sientan y reciben sentados sin que el balón caiga al suelo. |  |
| 4. El ocho. | Colocan dos toallas enrolladas en el suelo, separadas a unos 5 metros. Botan el balón rodeando las toallas. |  |

## CIRCUITO ENTRENAMIENTO BENJAMINES-ALEVINES

| | | |
|---|---|---|
| 5. El mono y el canguro. | Colocan las dos toallas enrolladas separadas unos 10 metros. Se desplazan de una toalla a otra con cuatro apoyos. La vuelta la realizan saltado a pies juntos. |  |
| 6. Del suelo al cielo. | Con las piernas a la anchura de los hombros y el balón en las manos, llevan el balón al suelo entre las piernas realizando una sentadilla. seguidamente, llevan el balón al cielo extendiendo brazos arriba. Trabajo continuo. Espalda alineada, talones apoyados. |  |
| 7. Pásalo por debajo. | Pasan el balón por debajo de las piernas alternativamente elevando rodillas, lo más rápido que puedan. Cada 4 repeticiones, lanzan a la pared y vuelve a repetir. | |
| 8. Palmitas. | Trabajo de abdominales. Se sientan enfrente de algún familiar entrelazando piernas. Hacen Crunch de abdominales y al subir hacen algún ritmo de palmitas. | |

THE FINISHER
STRETCHING BY DAREBEE © darebee.com
20sec stretch
20sec stretch
20sec stretch
20sec stretch
20 calf raises
40 side leg raises
40 side leg swings
combo: 10sec each, then change legs
20 side-to-side lunges, toes up