

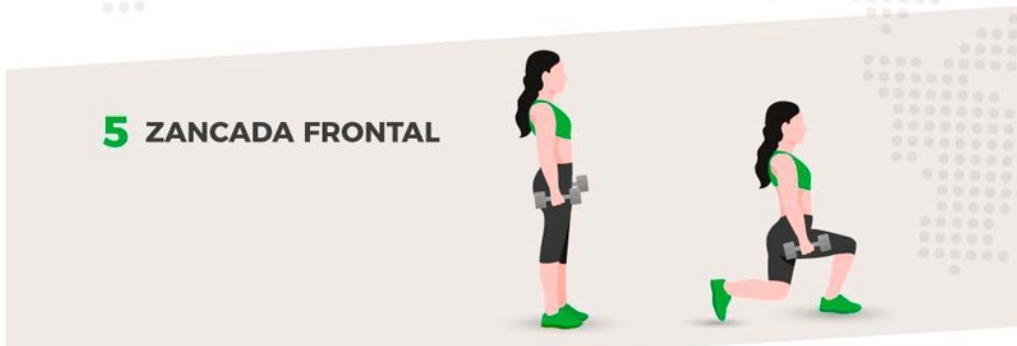
Curso: 4º ESO

## CIRCUITO FUNCIONAL GAP



# 1) EJERCICIOS CON STEP EXERCICIOS CON BARRA-MANCUERNAS-DISCOS-BALÓN MEDICINAL

Tempo: 40"2)



## ¡A SALTAR LA CUERDA!

Los niños mejoran la fuerza de sus miembros que al jugar. Si lo combinamos con suficiente peso entonces los adultos se benefician igualmente grandes beneficios en fuerza, resistencia y coordinación a nosotros algunos niños (fuente del power)

**13 calorías** por minuto (promedio) quemadas

**10 minutos** mejora la coordinación y fuerza por 30 minutos

**¡BURNIA CAL!**  
Combinar el ejercicio aeróbico con el entrenamiento de fuerza produce un efecto de quemar calorías que es el doble que al practicar cualquiera de los dos por separado.

**MEJORA LAS VENTILAS ECONÓMICAS**  
El uso de zapatillas deportivas adecuadas puede mejorar el rendimiento y reducir el riesgo de lesiones.

**MEJORA LAS VENTILAS ECONÓMICAS**  
El uso de zapatillas deportivas adecuadas puede mejorar el rendimiento y reducir el riesgo de lesiones.

**MEJORA LAS VENTILAS ECONÓMICAS**  
El uso de zapatillas deportivas adecuadas puede mejorar el rendimiento y reducir el riesgo de lesiones.

**MEJORA LAS VENTILAS ECONÓMICAS**  
El uso de zapatillas deportivas adecuadas puede mejorar el rendimiento y reducir el riesgo de lesiones.