

Curso: 4º ESO

CIRCUITO FUNCIONAL GAP



1) EJERCICIOS CON STEP Tempo: 40"2) EJERCICIOS CON BARRA-MANCUERNAS-DISCOS-BALÓN MEDICINAL



¡A SALTAR LA CUERDA!

Los niños fortalecen 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 mismos (fuente del poder)

13 calorías por minuto (promedio)

10 minutos mejora la coordinación y el equilibrio

¡BURNIA CAL!
Consumo de calorías que ayuda a quemar grasas y a perder peso. Una persona que pesa 70 kg quemará 100 calorías en 10 minutos de salto de cuerda.

VENTAJAS ECONÓMICAS
No se necesitan instalaciones especiales para ello.
Es una actividad que se puede hacer en cualquier lugar.
No requiere de mucho espacio ni de mucho tiempo.

MEJORA DE LA SALUD
Ayuda a mejorar la salud cardiovascular y a quemar calorías.

MEJORA DE LA COORDINACIÓN
Ayuda a mejorar la coordinación y el equilibrio.

MEJORA DE LA RESISTENCIA
Ayuda a mejorar la resistencia y a quemar calorías.

MEJORA DE LA FUERZA
Ayuda a mejorar la fuerza y a quemar calorías.