**RUTINA DE EJERCICIOS 1° MEDIO**

PARA PODER MANTENER LA CONDICION FISICA Y ASI VOLVER AL COLEGIO CON LAS MEJORES ENERGIAS, SE LES INDICA QUE DEBEN REALIZAR ESTA RUTINA DOS VECES A LA SEMANA.

1. CALENTAMIENTO (AUMENTO DE FC) Y MOVILIDAD ARTICULAR
2. SERIE DE EJERCICIOS
3. ESTIRAMIENTOS GENERAL E HIDRATARSE.



1. IDENTIFICAR MUSCULATURA UTILIZADA Y DESARROLLADA

