

Colégio Científico Montessori

Glendy Lora

Victor Daniel David
Luc Laj

Educación Física

Lucas
Backillera.

"A"

#1

17 de mayo de 2022

Ejercitación del tren inferior y tiempo.

Estiramos de cuádriceps, isquiotibiales y abductores válidos para calentamiento o para la vuelta a la calma

1) Incorporado-a en posición frontal con una pierna adelantada y formando 90°

2) Incorporado-a en posición lateral, con una pierna extendida y la otra 90°

3) Extensión lateral profunda con apoyo de manos en el suelo.

4) Extensión frontal profunda