Colegio científico Montessori

Nombre: Ana Marisela Julajuj Pèrez

Grado: 2 basico

Sección: “A”

Clave: 8

Materia: Educaciòn Fisica.

Maestra: Glendy sosa

Ciclo: 2022

Ejercitación del tren inferior con peso

ejercicios para el tren superior

Flexiones con palmada.

Flexiones inclinadas.

Flexiones declinadas.

Curl de bíceps con mancuernas.

Press con mancuernas.

Tríceps con mancuerna.

Elevaciones frontales con mancuernas.

Elevaciones laterales con mancuernas.