

JUEGO DE LA OCA DE ARTURO - ATLETISMO MORALZARZAL

LISTA DE EJERCICIOS DE CADA CASILLA:

- 1- 10 Balístico de frente.
- 2- Skiping 40"
- 3- Todos hacen ejercicios casillas 2,4 y 6.
- 4- 15 repeticiones Crol con brazos.
- 5- Volver a la casilla anterior.
- 6- 15 repeticiones abdominales.
- 7- 25 repeticiones saltos abrir/cerrar con brazos arriba/abajo.
- 8- Arturo – saltar al siguiente.
- 9- Core – cadera alta 40"
- 10- 10 repeticiones de tríceps en silla.
- 11- Todos beben agua, toca hidratarse.
- 12- Isométricos de cuádriceps durante 40", espalda pegada a la pared.
- 13- Plancha frontal 40" – core.
- 14- Manda un ejercicio al resto de jugadores.
- 15- 15 repeticiones de squat.
- 16- Arturo – saltar al siguiente.
- 17- Estirar cuádriceps 20" cada pierna.
- 18- Cuarentena – Un turno sin tirar.
- 19- Estirar espalda con pierna y brazo contrario, 10 repeticiones cada pierna.
- 20- Todos beben agua, toca hidratarse.
- 21- 10 repeticiones de saltos a pata coja con cada pierna.
- 22- Arturo – saltar al siguiente.
- 23- 15 repeticiones de fondos en pared.
- 24- Coger el atajo subiendo la escalera hasta la casilla 36.
- 25- 10 Burpees.
- 26- Todos hacen ejercicios casillas 7, 10 y 13.
- 27- Equilibrios 20" con cada pierna.
- 28- Arturo – saltar al siguiente.
- 29- Split 10 repeticiones con cada pierna.
- 30- Repetir los dos últimos ejercicios.
- 31- 30 repeticiones de soldaditos.
- 32- Coronavirus – retroceder a la casilla 15.
- 33- 20 saltos laterales derecha/izquierda.
- 34- Todos beben agua, toca hidratarse.
- 35- Abdominales 15 repeticiones de uves.
- 36- Bajar la escalera y volver a la casilla 24.
- 37- Subir y bajar silla en 4 tiempos, 15 repeticiones con cada pierna.
- 38- Arturo – saltar al siguiente.
- 39- 10 repeticiones saltos, rebote y rodillas al pecho.
- 40- Volver a la casilla anterior.
- 41- Meta - Arturo