REGISTRO N°1

Nombre estudiante:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nombre de los ejercicios | Capacidad física a desarrollar | Número de repeticiones/ Series | Tiempo de ejecución/ Recuperación. |
| 1. Educacion Fisica: AbdominalesJumping jack: spiegazione, a cosa serve e benefici | Ohga!2. Crunch abdominal   4. Flexiones de brazos.  Flexiones de brazos - Entrenamientos, rutinas y ejercicios3**.**  Carreras de cono a cono.  Las fases de la carrera: así es como corres con la tecnica de carrera | **1-**  **2-**  **3-**  **4-** | **1-**  **2-**  **3-**  **4-** |  |