

Rutina Ed. Física

1. **Leg Raise** claro. tumbate boca arriba con la cabeza extendida a ambos lados del cuerpo, con las piernas, elevadas hasta formar un ángulo de 90° con el tronco y da una palmada tras los muslos

Hacemos 3 repeticiones de 40 segundos cada uno

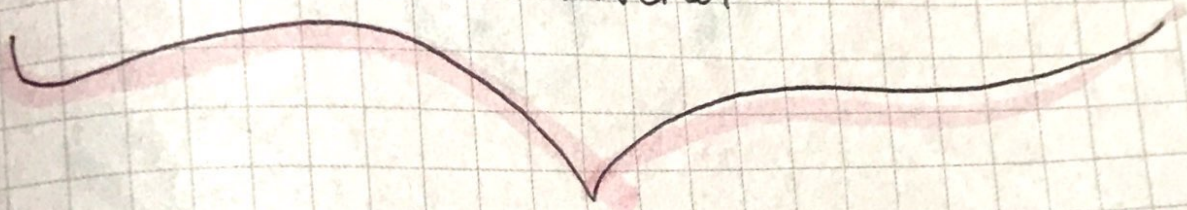
2. **Abdominales invertidos**: tumbate y sube y baja las piernas en bloque, cuando estén arriba, eleva la cadera libremente para impulsar los pies, como si quisieras tocar el techo con ellos

Hacemos 3 repeticiones de 30 segundos

3. **Plancha Spiderman**: cóctate en posición de plancha y acerca la rodilla derecha al codo derecho y viceversa

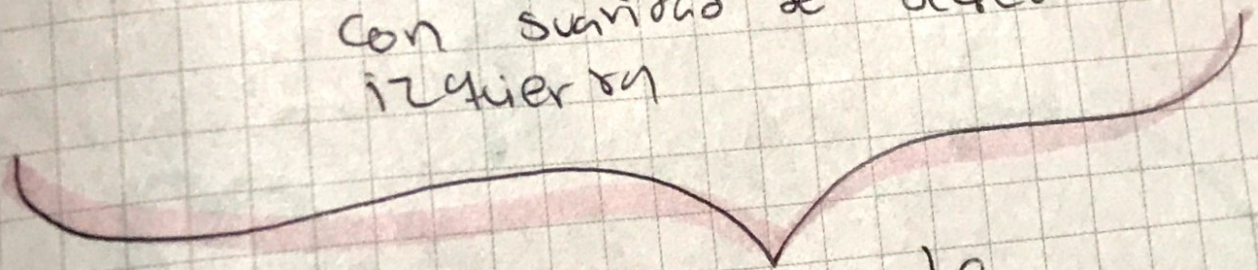
Hacemos 3 repeticiones de 30 segundos

4. Escalador : también en posición de plancha y acerca la rodilla derecha al codo derecho y viceversa



hacemos 3 repeticiones de 25 segundos

5. Giro : Siéntate en una estrellita y apoya las piernas flexionadas en los talones. Gira el tronco con suavidad de derecha a izquierda



3 repeticiones de 30 segundos