

30 saltos 4	Todxs lxs jugado-rxs se hidratan 5	Mantener 30" 6	Retrocede a la casilla 3 7	De pelota a pelota y tiras porque te toca 8	10 flexiones 9	Tabla frontal 30" 10	"Lunge" x10 11	Cuarentena: descansas dos turnos 12
Descansas un turno 3	De pelota a pelota y tiras porque te toca 28	Retrocede a la casilla 24 29	Fondos de triceps x10 30	Tabla acercado rodillas al pecho x15 31	Todxs beben 32	De pelota a pelota y tiras porque te toca x25 33	De pelota a pelota y tiras porque te toca 34	De pelota a pelota y tiras porque te toca 13
25 abdominales 2	27 Manda un ejercicio al resto de jugadorxs	Intercambia la posición con el jugador/a que te persigue 44	10 con cada pierna 45	En la siguiente tirada, cuenta hacia atrás 46	¿Cuántas puedes hacer? 47	Mantener 20" 48	Todxs hacen los ejercicios 1, 2 4 y 9 35	De pelota a pelota y tiras porque te toca x20 14
"Skipping" 30" 1	26 "Lunge" lateral x10	43 Repite los dos últimos ejercicios que has realizado	Todxs beben 54	20" por estiramiento y brazo 56	META 49	Mantener 20" 50	Salta a la casilla 41 35	Vuelve a la casilla de salida 15
25 Puente x15	42 Baila tu canción favorita durante 30"	53 Mantener 20" por pierna	52 Mantener 20" por pierna	51 Retrocede a la casilla 41	50 Mantener 20" por pierna	36 Vuelve a la casilla anterior	10 flexiones 16	
Cuarentena: descansas dos turnos 23	De pelota a pelota y tiras porque te toca 23	Todxs beben 22	Tabla lateral 30" 21	Coge el atajo 20	10 "burpees" 38	37 Vuelve a la casilla anterior	10 "squats" 18	De pelota a pelota y tiras porque te toca 17

IES Castillo de Luna
Albuquerque

SALIDA