

# **Entrenamiento en casa 2**

4º E.S.O.

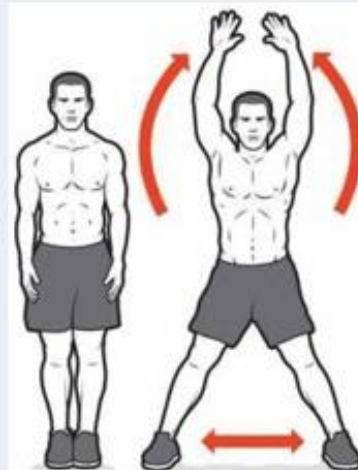
**Educación Física**

## Ejercicios sin material

Burpees



Jumping jacks



Climber



Abdomen Mano-pie contraria



Zancada con salto



Abdomen Uves





## Ejercicios con gomas elásticas

Elevación frontal hombro



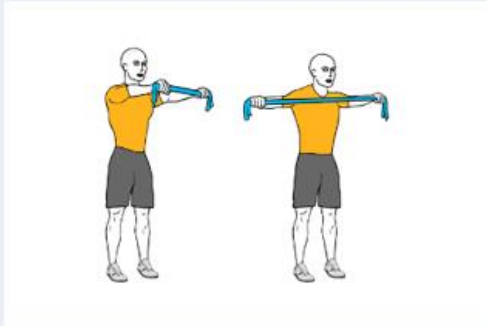
Elevación lateral hombro



Bíceps



Aperturas



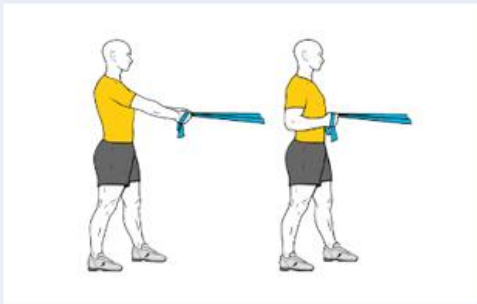
Press militar Hombro



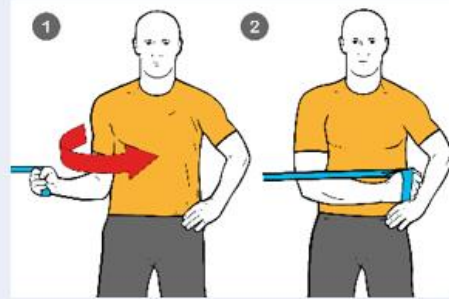
Tríceps



Remo



Rotación interna hombro



Rotación externa hombro

