



REpte ESPORTISTA OLÍMPIC

Durant el període que dure el confinament es molt important moure's i mantindre una bona forma física. Per això, el Departament d'Educació física et plantegem un repte, acceptes???

Medalla de bronze: 1 serie.
Medalla de plata: 2 series.
Medalla d'Or: 3 series.



El repte consistirà en dur a terme unes rutines d'entrenament, de manera que en funció del número de vegades que fages cada rutina obtindràs una medalla diferent, intenta millorar cada setmana.

Indicacions:

- ✓ Pots utilitzar el calendari olímpic per anotar els teus reptes. Cadascú es marcarà els seus propis objectius (nombre de rutines que ha de fer a la setmana, nombre de medalles de cada metall que ha de aconseguir a la setmana...).
- ✓ Comença marcant objectius que pugues aconseguir i poc a poc ves pujant el nombre de dies i el tipus de medalla.
- ✓ En total seran 5 rutines d'exercicis. La recomanació és que feu 1 rutina cada dia i que quan ja hageu fet les 5 rutines comenceu de nou per la primera.
- ✓ Fer una "sèrie" significa fer tots els exercicis del circuit una vegada.
- ✓ Podeu substituir les peses d'alguns exercicis per garrafes d'aigua o per diferents objectes que tingueu per casa.
- ✓ Uns vegada heu fet tots els exercicis descanseu 2 minuts i torneu a començar.
- ✓ Si voleu podeu fer els exercicis junt amb la resta de membres de la família amb els que esteu confinats a casa. Així serà més divertit i tots millorareu la vostra salut.