

ATLETISMO moralzarzal

LA OCA DE ARTURO



16
SALTO AL SIGUIENTE ARTURO

15
SQUAT
15 REPETIC.

14
MANDA UN EJERCICIO AL RESTO DE JUGADORES

13
PLANCHA FRONTAL 40''

12
ISOMETRICOS CUADRICEPS ESPALDA APOYADA 40''

11
TODOS BEBEN

17
ESTIRAR CUADRICEPS 20'' CADA PIERNA

32
RETROCEDE A CASILLA 15

31
SOLDADITOS 30 REPETIC.

30
REPITE LOS DOS ULTIMOS EJERCICIOS

29
SPLIT 10 REP. CADA PIERNA

10
TRICEPS EN SILLA 10 REPETIC.

18
UN TURNO SIN TIRAR
¡¡CUARENTENA!!

33
20 SALTOS IZQDA. DCHA.

40
VUELVE A LA CASILLA ANTERIOR

39
10 SALTOS RODILLAS PECHO

28
SALTO AL SIGUIENTE ARTURO

9
CORE CADERA ALTA 40''

19
ESTIRAR ESPALDA 10 CADA PIERNA

34
TODOS BEBEN

41
META

38
SALTO AL SIGUIENTE ARTURO

27
EQUILIBRIO 20'' CADA PIERNA

8
SALTO AL SIGUIENTE ARTURO

20
TODOS BEBEN

35
15 "UVES"

36
VUELVE A CASILLA 24

37
SUBIR/BAJAR SILLA 15 REP. CADA PIERNA

26
¡¡TODOS HACEN !!
EJERCICIOS CASILLAS 7, 10 y 13

7
SALTOS ABRIR CERRAR 25 REP.

21
SALTOS A PATA COJA 10 CON CADA PIERNA

22
SALTO AL SIGUIENTE ARTURO

23
FONDOS EN PARED 15 REPETIC.

24
COGE EL ATAJO A CASILLA 36

10
BUR PEES
25

6
ABDOMINALES 15 REPETIC.

SALIDA



1
10 BALISTICOS DE FRENTE

2
SKIPPING 40''

3
¡TODOS HACEN!
EJERCICIOS CASILLAS 2, 4 y 6

4
CROL CON BRAZOS 15 REPETIC.

5
VUELVE A LA CASILLA ANTERIOR

JUEGO DE LA OCA DE ARTURO - ATLETISMO MORALZARZAL

LISTA DE EJERCICIOS DE CADA CASILLA:

- 1- 10 Balístico de frente.
- 2- Skipping 40"
- 3- Todos hacen ejercicios casillas 2,4 y 6.
- 4- 15 repeticiones Crol con brazos.
- 5- Volver a la casilla anterior.
- 6- 15 repeticiones abdominales.
- 7- 25 repeticiones saltos abrir/cerrar con brazos arriba/abajo.
- 8- Arturo – saltar al siguiente.
- 9- Core – cadera alta 40"
- 10- 10 repeticiones de tríceps en silla.
- 11- Todos beben agua, toca hidratarse.
- 12- Isométricos de cuádriceps durante 40", espalda pegada a la pared.
- 13- Plancha frontal 40" – core.
- 14- Manda un ejercicio al resto de jugadores.
- 15- 15 repeticiones de squat.
- 16- Arturo – saltar al siguiente.
- 17- Estirar cuádriceps 20" cada pierna.
- 18- Cuarentena – Un turno sin tirar.
- 19- Estirar espalda con pierna y brazo contrario, 10 repeticiones cada pierna.
- 20- Todos beben agua, toca hidratarse.
- 21- 10 repeticiones de saltos a pata coja con cada pierna.
- 22- Arturo – saltar al siguiente.
- 23- 15 repeticiones de fondos en pared.
- 24- Coger el atajo subiendo la escalera hasta la casilla 36.
- 25- 10 Burpees.
- 26- Todos hacen ejercicios casillas 7, 10 y 13.
- 27- Equilibrios 20" con cada pierna.
- 28- Arturo – saltar al siguiente.
- 29- Split 10 repeticiones con cada pierna.
- 30- Repetir los dos últimos ejercicios.
- 31- 30 repeticiones de soldaditos.
- 32- Coronavirus – retroceder a la casilla 15.
- 33- 20 saltos laterales derecha/izquierda.
- 34- Todos beben agua, toca hidratarse.
- 35- Abdominales 15 repeticiones de uves.
- 36- Bajar la escalera y volver a la casilla 24.
- 37- Subir y bajar silla en 4 tiempos, 15 repeticiones con cada pierna.
- 38- Arturo – saltar al siguiente.
- 39- 10 repeticiones saltos, rebote y rodillas al pecho.
- 40- Volver a la casilla anterior.
- 41- Meta - Arturo