EDUCACIÓN FÍSICA

4 TO AÑO

PROFESOR MARIANO RIUS

- 1) BUSCAR 3 EJERCICIOS DE RESISTENCIA AEROBIA.
- 2) BUSCAR 3 EJERCICIOS DE RESISTENCIA ANAEROBIA.
- 3) BUSCAR 4 EJERCICIOS DE FUERZA DE MÚSCULOS BÍCEPS Y 2 DEL MUSCULO TRICEPS.
- 4) BUSCAR 3 EJERCICIOS DE ABDOMINALES OBLICUOS, BAJOS, CENTRO.
- 5) BUSCAR 2 EJERCICIOS DE MUSCULACION DEL PECHO CON MANCUERNAS.
- 6) BUSCAR EJERCICIOS DE ELONGACIÓN SOBRE LOS MÚSCULOS EJERCIDOS EN LAS PREGUNTAS ANTERIORES.