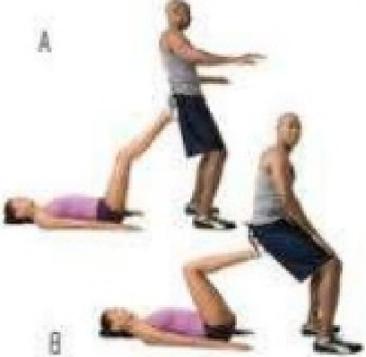


Trabaja en familia

Número	Series	Repeticiones	Explicación	Gráfico	Observaciones
1	3xpierna	12	<p>Por parejas, uno delante del otro separados un par de metros. El primer miembro tendrá un cojín en sus manos realizará el movimiento 1 y seguido el movimiento 2. Al llegar a esta posición pasará el cojín al compañero y mantendrá la posición en equilibrio mientras la pareja realiza el ejercicio y le vuelve a pasar el cojín.</p>	<p align="center">Movimiento 1 movimiento 2</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Controlar que la espalda esté recta 2. Evitar flexionar la pierna de apoyo 3. Evitar la pronación del pie
2	3	12	<p>Es momento de comprobar esa sincronización familiar. Uno de la pareja realizará flexiones mientras el otro miembro hace sentadilla (observar imagen). Importante los dos miembros han de bajar y subir a la vez. una vez hechas las 3 series cambiar los roles.</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. El que hace las sentadillas debe controlar que las rodillas no caigan hacia dentro (debe apretar el glúteo) y mantener la espalda recta paralela a las tibias. 2. El que realiza las flexiones debe bajar como una tabla, evitando que la cadera le caiga antes, importante contraer glúteos abdominales.
3	3	1'	<p>Ahora os retamos a superaros. Uno de la pareja hará plancha frontal y el otro miembro tendrá que pasar saltando de un lado al otro y volver. En este momento cambiarán los roles y el que hacia plancha saltará y al revés. ¿Cuántos cambios seréis capaces de hacer en 1'?</p>		<ol style="list-style-type: none"> 1. Intentar saltar y caer a dos piernas 2. El que aguanta en plancha evitar que caiga la cadera y se arque o curve la espalda (posición de tabla)
4	3	1'	<p>Para que no se atrofie la reacción a estímulos auditivos vamos a realizar un ejercicio que nos pondrá a prueba. Necesitaremos 4 objetos distintos que colocaremos formando un cuadrado separados 1m del centro donde se colocará un miembro de la pareja. El otro miembro será el encargado de enviar el mensaje:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) "uno!" el que se encuentra en el cuadrado se desplazará a tocar el objeto de su derecha 2) "dos" el objeto de la izquierda 3) "tres" objeto que tiene en frente 		<ol style="list-style-type: none"> 1. El que se encuentra en el interior es importante que no esté estático, las piernas siempre en movimiento con pequeños saltos.

			4) "cuatro" objeto que tiene detrás 5)"burpees" tendrá que hacer un burpees en el sitio Podemos aumentar la dificultad añadiendo un "cambia el sentido" en este caso el que está en el interior tendrá que hacer un salto y girar 180º, pero los objetos mantendrán su numeración		
5	3	25	Esta vez toca trabajar el abdomen, volveremos a coger un cojín. Nos colocaremos como en la imagen. Uno aguantará la posición mientras la pareja desciende a tocar el suelo con la espalda y lleva el cojín por detrás de la cabeza. Una vez realizado el movimiento toca ascender y pasarle el cojín al segundo miembro que repetirá el proceso		1. Mientras esperamos arriba no vale tocar con las manos en el suelo ni aguantarse en las rodillas.
6	3	20	¿Os fiais? Uno debe colocar los pies en los glúteos del otro tal y como se aprecia en la imagen. El segundo miembro tendrá que dejar el peso apoyado en los pies, pero sin perder el control postural.		1. Importante que el que está en el suelo, a la hora de flexionar las piernas hacia el pecho no separe las caderas del suelo.