

JARDUERA FISIKOA- LH 5 eta 6

- Astean 2 edo 3 egunetan
- Ariketa bakoitzeko 30 segundu
- 30 segundu atsedena ariketen artean
- Zirkuitoari bi buelta

ARIKETAK:

1. Soka-saltoa
2. Txiribueltak aurreraka (6)
3. [Jumping Jacks](#)
4. [Mountain Climber](#)
5. [Hanka oinean ibili \(pata coja \)](#) (20 oin bakoitzaren gainean)
6. Ohea egin (hau egunero)