



# Taller: Acondicionamiento físico - Grupal

PROFESOR: Juana Lara Dávalos

## OBJETIVOS

- Lograr una vida saludable
- Incentivar la actividad física de los o las participantes.
- Lograr una tonificación muscular.
- Resistencia muscular.
- Desarrollar y fortalecer las capacidades físicas y mentales de los o las participantes.

## TEMAS

### CALENTAMIENTO

### EJERCICIOS

- Abdominales
- Glúteo
- Pierna
- Bíceps
- Tríceps
- Oblicuos
- Pantorrilla

### ESTIRAMIENTO Y ENFRIAMIENTO

## MATERIALES

- Pelota
- Liga
- Mancuernas
- Cuerda
- Ropa deportiva
- Tenis
- Música

## DÍAS Y HORARIOS

Lunes a jueves 4 a 5 p.m.

## CUPO MÁXIMO

20 alumnos

## EDAD

15 años en adelante