

**EMPIEZ
A AQUI**

**CALENTAMIENTO
HAGA SALTOS
20X**

**PÁRESE SOBRE SU
PIERNA DERECHA
DURANTE 30
SEGUNDOS**

**HACER 10X
FLEXIONES**

**CORRE POR
TU CASA**

**OH NO, TE
OLVIDAS
ATARTARTE LOS
ZAPATOS,
REGRESA 3 PASOS**

**MANTENER LA
PLANCHA DURANTE
45 SEG.**

**SALTAR 15X EN
UNA PIERNA**

**WOW, ERES TAN
BUENO, PUEDES
TIRAR DADOS
OTRA VEZ**

**ESTIRA Y TOCA
LOS DEDOS DE
LOS PIES
DURANTE 30 SEG.**

**DRIBAR UN BALÓN
CON TU PEOR
MANO DURANTE
30 SEGUNDOS**

**HACER 20X
ESTOCADAS**

**HACER 30X
ESCALADORES
DE MONTAÑA**

**PUEDES ELEGIR
EL EJERCICIO
QUE QUIERAS**

**LANZAR DE
NUEVO**

**HACER 5X FLIP
FRONTALES**

**HACER 30X
SALTOS DE
RODILLAS ALTAS**

**DESCANSA
ESTA VEZ**

**LANZA LA
PELOTA AL AIRE
Y CÓPALA 10X**

**PARARSE DE
MANOS CONTRA
UNA PARED PARA
30 SEGUNDOS**

**ESTIRAMIENTO EN
SPLIT LATERAL
DURANTE 30 SEG.**

**VOLVER 2
PASOS ATRÁS**

**HACER 20X
SENTADILLAS**

**PÁRESE SOBRE SU
PIERNA IZQUIERDA
DURANTE 30
SEGUNDOS**

**HAGA
ELEVACIONES DE
CADERA 20X**

**HACER 10X
SALTOS DE RANA**

**BEBE UN VASO
DE AGUA Y
VOLVER A
LANZAR LOS
DADOS**

**HACER 20X
ABS**

**HAGA 20
ELEVACIONES DE
ESPALDA**

**MANTENER LA
PLANCHA DURANTE 1
MINUTO**

**SALTA TAN LEJOS
QUE PUEDES**

**HACER 20X
BURPEES**

TERMINAR AQUÍ



UPSTAIRS
Transition to Primary School



Co-funded by
the European Union

REGLAS: El jugador más joven comienza y luego los jugadores se turnan para tirar los dados y mover tantos Da un paso adelante como muestra el dado. Un jugador debe realizar el ejercicio que está escrito en la casilla en la que cae. Puedes cambiar el número de repeticiones a más o menos para aumentar o disminuir la dificultad. El ganador es el jugador que pasa los campos y logra terminar el juego haciendo al final 20 burpees.