**Ficha Octavos Básicos**

|  |
| --- |
| **¿Cómo te sientes después de hacer ejercicios?** |



**1 2 3 4 5 6**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Si te sientes entre los números del emoticón.** | **Rutina Sugerida** |  |
| **N° 1-2.** | Realiza la misma rutina con **1 repetición menos.** |
| **N°3** | Realiza la misma Rutina **sin variación.** |
| **N° 4-5-6** | Realiza la misma rutina y **aumenta 1 repetición** más en cada ejercicio. |

****

RUTINA SUGERIDA

* <https://youtu.be/SjbJECgqXUs>

**Cualquier duda o comentario puedes escribir al mail ttorres@sanfernandocollege.cl**