

# TRABAJO AERÓBICO

## Caminar o carrera continua



## Elíptica



## Remo



## Bicicleta estática



## Modificar la inclinación del terreno



Caminar



Correr

# TRABAJO AERÓBICO

## Caminar a diferentes velocidades. CACO

Caminar



Trotar



## Trabajo en escaleras y gradas

Subir escaleras a diferentes velocidades



Subir escalón y lanzamiento pierna



# TRABAJO AERÓBICO

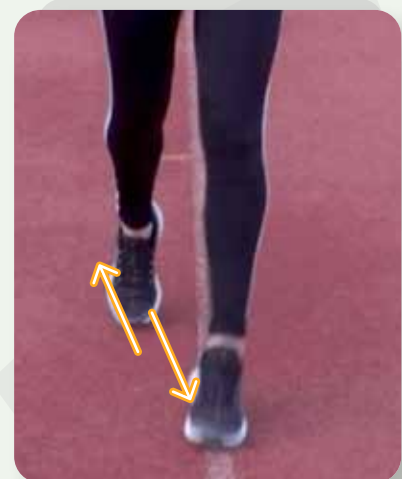
## Juegos para aumentar intensidad



## Jumping jacks



## Saltos alternativos delante y atrás



# TRABAJO AERÓBICO

## Pequeños desplazamientos

Hacia delante y hacia atrás



## Skipping



Hacia los lados

