

ENTRENAMIENTOS DEPORTIVOS

(23/MARZO/2020 AL 27/MARZO/2020)



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECTEI
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN



IRC
INSTITUTO
ROSARIO CASTELLANOS



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECTEI
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN



IRC
INSTITUTO
ROSARIO CASTELLANOS

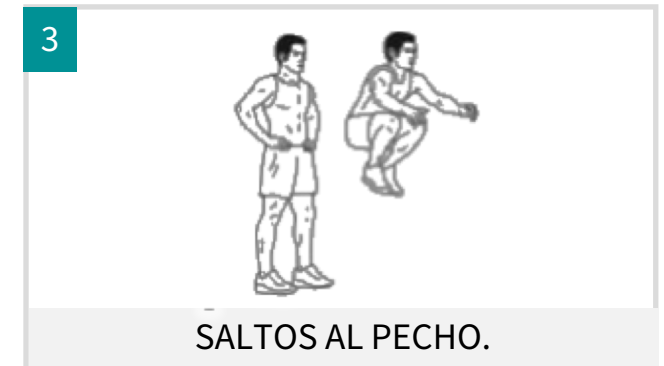
ENTRENAMIENTO DE VÓLEIBOL.

(23/MARZO/2020 AL 27/MARZO/2020).

30 SEGUNDOS DE EJERCICIO /
30 SEGUNDOS DE DESCANSO



SERIES: **PRINCIPIANTE: 2** **INTERMEDIO: 3** **AVANZADO: 4**





GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECTEI
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN



IRC
INSTITUTO
ROSARIO CASTELLANOS

ENTRENAMIENTO DE FÚTBOL.

(23/MARZO/2020 AL 27/MARZO/2020).

30 SEGUNDOS DE EJERCICIO /
30 SEGUNDOS DE DESCANSO



SERIES: **PRINCIPIANTE: 2** **INTERMEDIO: 3** **AVANZADO: 4**

1



JOGGING EN UN MISMO LUGAR.

2



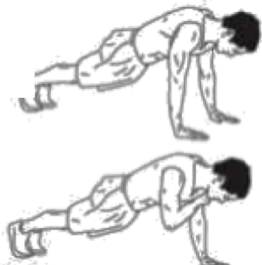
SENTADILLAS

3



MEDIO BURPEE.

4



TOCAR HOMBROS.

5



ABDOMINALES EN CIRCULO.

6



BURPEE.



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECTEI
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN



IRC
INSTITUTO
ROSARIO CASTELLANOS

ENTRENAMIENTO DE BÁSQUETBOL.

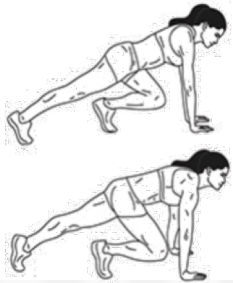
(23/MARZO/2020 AL 27/MARZO/2020).

30 SEGUNDOS DE EJERCICIO /
30 SEGUNDOS DE DESCANSO



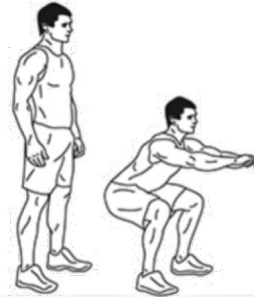
SERIES: **PRINCIPIANTE: 2** **INTERMEDIO: 3** **AVANZADO: 4**

1



PLANCHA CON ESCALADORA.

2



SENTADILLA CON SALTO.

3



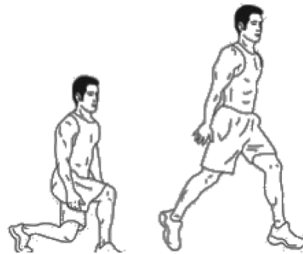
MEDIO BURPEE.

4



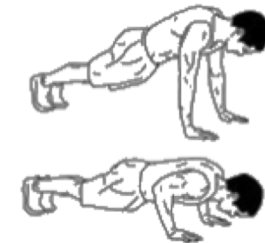
ELEVACION DE RODILLAS.

5



DESPLANTES CON SALTO.

6



LAGARTIJAS.



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECTEI
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN



IRC
INSTITUTO
ROSARIO CASTELLANOS

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL.

(23/MARZO/2020 AL 27/MARZO/2020).

30 SEGUNDOS DE EJERCICIO /
30 SEGUNDOS DE DESCANSO



SERIES: **PRINCIPIANTE: 2** **INTERMEDIO: 3** **AVANZADO: 4**





VIDEOS DE APOYO.

ENTRENAMIENTO VÓLEIBOL

- EJERCICIO 1: <https://www.youtube.com/watch?v=Gd4H2uKDHlg>
- EJERCICIO 2: <https://www.youtube.com/watch?v=beSvHVN8pyc&feature=youtu.be>
- EJERCICIO 3: <https://www.youtube.com/watch?v=wcErQwO3ego>
- EJERCICIO 4: <https://www.youtube.com/watch?v=NklcXdowKww&feature=youtu.be>
- EJERCICIO 5: <https://www.youtube.com/watch?v=OsUz898onTE&feature=youtu.be>
- EJERCICIO 6: https://www.youtube.com/watch?v=ID_gfTofg4A

ENTRENAMIENTO BÁSQUETBOL

- EJERCICIO 1: https://www.youtube.com/watch?v=ID_gfTofg4A
- EJERCICIO 2: <https://www.youtube.com/watch?v=liHH0EWO8-k>
- EJERCICIO 3: <https://www.youtube.com/watch?v=TKHLiYOmubA>
- EJERCICIO 4: <https://www.youtube.com/watch?v=j8XGysKsPFc&feature=youtu.be>
- EJERCICIO 5: <https://www.youtube.com/watch?v=Gd4H2uKDHlg>
- EJERCICIO 6: <https://www.youtube.com/watch?v=NklcXdowKww&feature=youtu.be>

ENTRENAMIENTO FÚTBOL

- EJERCICIO 1: <https://www.youtube.com/watch?v=j8XGysKsPFc&feature=youtu.be>
- EJERCICIO 2: <https://www.youtube.com/watch?v=beSvHVN8pyc&feature=youtu.be>
- EJERCICIO 3: <https://www.youtube.com/watch?v=TKHLiYOmubA>
- EJERCICIO 4: <https://www.youtube.com/watch?v=q06MYeRTwd4>
- EJERCICIO 5: <https://www.youtube.com/watch?v=MfGk2xsSbEs>
- EJERCICIO 6: <https://www.youtube.com/watch?v=Uy2nUNX38xE&t=32s>

ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

- EJERCICIO 1: <https://www.youtube.com/watch?v=wcErQwO3ego>
- EJERCICIO 2: <https://www.youtube.com/watch?v=q06MYeRTwd4>
- EJERCICIO 3: <https://www.youtube.com/watch?v=MfGk2xsSbEs>
- EJERCICIO 4: <https://www.youtube.com/watch?v=NklcXdowKww&feature=youtu.be>
- EJERCICIO 5: <https://www.youtube.com/watch?v=Gd4H2uKDHlg>
- EJERCICIO 6: https://www.youtube.com/watch?v=ID_gfTofg4A



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECTEI
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN,
CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN



IRC
INSTITUTO
ROSARIO CASTELLANOS

QuedateEnCasa #OrgulloIRC #OtroModoDeSerIRC #VidaIRC