



### **Unidad 3**

#### **Actividad Clase 4**

**En Campo, en Institución oferente.**

#### **Materiales necesarios para realizar la actividad:**

Tensor ruso, tirante musculador o nórdico.

#### **Actividad:**

- a. Iniciar la actividad con una movilidad articular general de todos los segmentos articulares.
- b. Realizar un acondicionamiento físico específico de miembros inferiores.
- c. Ejercicio: Squat.
- d. Realizar Series: de 2 a 3. Repeticiones: de 2 a 4. Tiempo: sostener 6 segundos (isométrico).
- e. Finalizar la actividad con estiramientos generales de los segmentos corporales implicados.
- f. Analizar cómo fue el proceso y los resultados en forma individual o en pequeños grupos.