

Queridos y queridas estudiantes:

A continuación, les adjunto el link con la clase para la tercera semana. Recuerden utilizar ropa apropiada para desarrollar la clase, idealmente trabajarla durante la mañana. Pueden realizar la clase dos veces en la semana, dejando uno o días de descanso entre cada sesión.

Es importante que se tomen la frecuencia cardíaca antes del calentamiento (reposo), después del calentamiento, después del desarrollo y al finalizar la elongación. Anótenlas para después compartir la información.

Muchos saludos,
Profesora Valentina

<https://www.youtube.com/watch?v=BDhKx-kMAig&list=PLW0xfW3bkniq9SQnR88y7X4kqiVeDBwV0>