

LA OCA DE LA CONDICIÓN FÍSICA



15 	14 	13 	12 	11 	10 	
16 	27 RETROCEDE 3 →		26 	25 	24 	9 RETROCEDE ↓ 3
17 RETROCEDE ↗ 3	28 	29 			23 	8
18 	19 	20 	21 	22 	7 	
SALIDA	1 	2 	3 	4 	5 	6

PRUEBAS DE LA OCA DE LA CONDICIÓN FÍSICA

1. Skipping durante 15 seg.
2. Talones a los glúteos durante 15 seg.
3. Flexión profunda de piernas con una adelantada u otra atrasada durante 15 seg.
4. Flexión profunda de piernas adelantándolas y atrasando las piernas a la vez durante 15 seg.
5. Subir y Bajar de un banco sueco durante 15 seg.
6. Hacer 20 abdominales.
7. **De oca a oca y tiro por qué me toca.**
8. Saltos a un lado y otro del banco sueco, batiendo con los dos pies durante 15 seg.
9. **Retrocede 3 casillas.**
10. Tumbado boca arriba, hacer la bicicleta durante 15 seg.
11. **De oca a oca y tiro por qué me toca.**
12. Avanzar a la pata coja durante 15 seg.
13. Desplazarse saltando con pies juntos durante 15 seg.
14. Hacer 20 abdominales.
15. **De oca a oca y tiro por qué me toca.**
16. Saltar subiendo las rodillas al pecho durante 15 seg.
17. **Retrocede 3 casillas.**
18. Tumbado boca arriba, subir y bajar las piernas 90 grados durante 15 seg.
19. Saltar a la comba durante 15 seg.
20. **De oca a oca y tiro por qué me toca.**
21. Sobre una espaldera, realizar flexiones y extensiones durante 15 seg.
22. Elevar de forma alterna un brazo y la pierna contraria durante 15 seg.
23. Realizar el puente
24. Hacer 20 abdominales.
25. Subir y bajar uno y otro pie alternativamente en un banco sueco.
26. Flexiones y extensiones de rodillas durante 15 seg.
27. **Retrocede 3 casillas.**
28. Flexiones y extensiones de brazos durante 15 seg.
29. Tumbado boca arriba, hacer las tijeras durante 15 seg.