

Día INTERNACIONAL de la MUJER



8^º MARZO

DESAFÍO FITNESS 8M

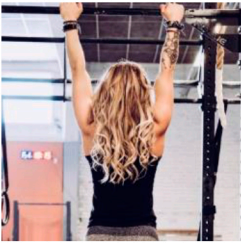
RETO 1: REMO

Objetivo: Completar la mayor distancia posible en un minuto.



RETO 2: COLGARSE DE LA BARRA

Objetivo: Colgarse con ambas manos de la barra y aguantar el máximo tiempo posible. Codos extendidos y sin que los pies toquen el suelo.



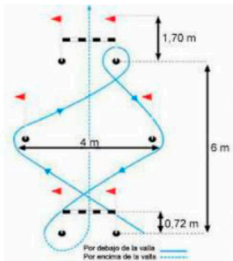
RETO 3: PLANCHA FRONTAL

Objetivo: Aguantar el máximo tiempo posible colocados en posición de plancha frontal. En el suelo, apoyando el peso del cuerpo sobre los antebrazos y los dedos de los pies. Brazos deben permanecer flexionados y debajo de los hombros. Posición de la cadera paralela al suelo.



RETO 4: CIRCUITO DE AGILIDAD Y COORDINACIÓN

Objetivo: Realizar dos vueltas al recorrido indicado a la máxima velocidad posible, sin desplazar ninguno de los elementos dispuestos.



Premio para la pareja ganadora y un detalle para todas las personas participantes



VIERNES 8 DE MARZO 2024

Desde las 18:00 h

En el Centro Fitness Municipal

UN MES GRATIS DE ENTRENAMIENTO