



JOC DE L'OCA DE L'ESCOLA D'ATLETISME DORSAL 19 DE PEGO

13	30" Esquat Isomètric	12	30 Jumping Jacks	11	Com es diu la pista d'atletisme on realitzem els nostres entrenaments?	10	20 Esquat amb bot	9	30" Mountain Climbers
14	20 Fons de Tríceps				19	45" Skipping alt	8	Qui té en el seu poder el rècord del món masculí de 100 ml?	
15	On es va celebrar l'últim Campionat d'Espanya Absolut a l'Aire Lliure?					7	Tisora (20 reps. En cada cama)		
		16	8 Burpees	17	1' Planxa horitzontal	18	Com es diuen els nostres entrenadors?	6	30" Comba o Bots laterals
		1	30" de skipping alt	2	10 Flexions	3	30" Planxa horitzontal	4	5 Burpees

JOC DE L'OCA DE L'ESCOLA D'ATLETISME DORSAL 19 DE PEGO

INSTRUCCIONS:

- Per a jugar al Joc de l'Oca de l'Escola d'Atletisme Dorsal 19 de Pego necessitem un dau i unes fitxes per a les persones que van a jugar.
- Els jugadors situen les seues fitxes en la casella d'Eixida i tiren el dau.
- Sols es pot tirar el dau una vegada per torn, mai es tirara el dau dos vegades en el mateix torn.
- Quan fallem alguna de les preguntes, retrocedirem dues caselles i realitzarem l'exercici que ens toque, i ahí acabarà el nostre torn.
- Guanya el primer jugador que arribe a la meta.

EXERCICIS:

1. Skipping alt



2. Plantxa horitzontal



3. Flexions



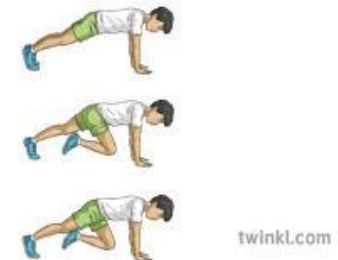
4. Burpees



5. Tisora



6. Mountain Climbers

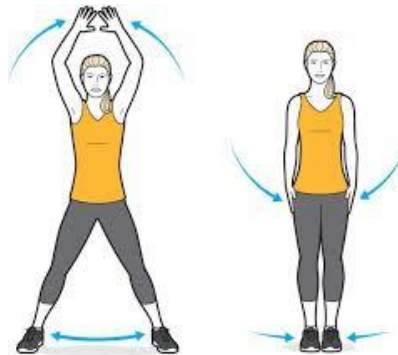


JOC DE L'OCA DE L'ESCOLA D'ATLETISME DORSAL 19 DE PEGO

7. Esquat amb bot



8. Jumping Jacks



9. Esquat Isomètric



10. Fons de Tríceps



11. Comba o bots de costat a costat



RESPOSTES:

5. Ruth Beitia 8. Usain Bolt 11. Pista d'Atletisme El Pujol 15. Estadi Olímpic Camilo Cano en La Nucía
16. Oscar i Pablo (Si algú diu Rafa o Àlex s'accepta també, però almenys han de dir dos noms)