PROPÓSITO:

Fortalecer los brazos, hombros y abdomen.

MOTIVACIÓN:

Realiza los ejercicios de calentamiento.

EXPLICACIÓN:

Para trabajar brazos, hombros, pectorales, espalda alta, piernas y glúteos, las **sillas** pueden ser **de** gran ayuda y algunos movimientos que recomendamos poner en practica son: Dippings o fondos **de** tríceps: usando una **silla** apoyaremos **los** pies en el suelo y las palmas **de** las manos en el borde del asiento **de** la **silla**

EJERCICIOS:

Realiza los ejercicios propuestos.

https://www.youtube.com/watch?v=cSciuW9SrF4&t=301s

EVALUACIÓN:

BIBLIOGRAFÍA: