# CALENTAMIENTO GOMAS ELÁSTICAS

El calentamiento de hoy será con una goma elástica y dos sillas.

Si no tienes en casa una goma elástica la puedes sustituir por cajas de leche y palos de escoba/fregona.

**Calentamiento:**

- 20 saltos con los pies juntos de lado a lado pasando por el medio.
- 20 saltos con piernas abiertas cada vez en un lado de la goma.
- 20 saltos de frente con pies juntos.
- 20 saltos con rodillas arribas.
- 20 saltos con piernas abiertas cada vez en un lado de la goma.
- 20 saltos abro abro cierro cierro, alternando.
- 20 saltos abro cierro con las dos piernas a la vez.
- 10 cuclillas salto.
- 10 salto toda la goma con pies juntos y paso por debajo.