\* Educació física

**Entrenament de tonificació**

[**Entrenament de tonificació**](https://youtu.be/G3y5rmgHBgs)

**Instruccions**

Teniu 10 segons per escollir quina de les dues opcions és la vostra preferida. A continuació apareix un altre temporitzador durant 30 segons amb les demostracions de les activitats de tonificació que cal fer en funció de l'opció que heu triat. Hi ha un total de 10 diapositives.

Per fer aquestes activitats no necessiteu cap material específic. Sí que heu de disposar d'una mica d'espai. Si us canseu podeu realitzar els exercicis a menor intensitat o durant menys temps

I si ho feu acompanyats us divertireu més! A moure-us!