2022-2023

#ZuenErronka

LOS 10 RETOS QUE TE PROPONEMOS SON

1. Completar un recorrido en bicicleta.
2. Superar corriendo una distancia de más de 5km, por debajo de los 6:30 minutos el km.
3. Hacer como mínimo 100 golpeos seguidos de un deporte de raqueta o pala ¿Hasta cuántos llegas?
4. Presentar una coreografía o actividad física con base musical (original) de aerobic, zumba, hip hop, break dance con una duración mínima de 1 minuto y máxima de 2 minutos.
5. Meter 5 triples de basket en 10 intentos.
6. Hacer un ejercicio de equilibrio sobre fitball, la vela, la bandera, cigüeña, slackline, equilibrio invertido de brazos sin apoyo de pies (pino), equilibrio de cabeza Duración mínima 30 segundos.
7. Hacer 10 press de banca con el máximo peso que puedas.
8. Mantenerse en suspensión como mínimo 1 minuto sobre una barra horizontal en altura en flexión y con la cabeza por encima de la barra.
9. Hacer al menos 50 toques con un balón de fútbol o voleibol sin que se caiga al suelo. ¿Hasta cuántos llegas?
10. Reto creativo mediante ejercicios de malabares, acrobacias o parkour.

Más información:
www.ehu.eus/ehukirola