



INSTITUTO UNIVERSITARIO DE CALDAS

SEMANA DEL 2 AL 6 DE AGOSTO
TEMA: INTERVALOS BISERIALES
CARDIO + FUERZA

¿Quiénes asisten?



Estudiantes que únicamente están en virtualidad.



No asisten los estudiantes de presencialidad.

**CLASE EN VIVO A
TRAVÉS DE ZOOM**

**El Link, día y hora se comparará
por los grupos de WhatsApp**

Materiales

- Cuerda, cordón, cinta
- Colchoneta (toalla)
- Hidratación



ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA