

¡Hola a tod@s!, cada semana os subiré dos entrenamientos que os mostraré en el blog de EF de la página web del Centro. Aquí tenéis el enlace.

Debéis grabaros realizándolo, subirlo a youtube oculto y mandármelo a mi correo electrónico, [gmacaballero@institutomediterraneo.es](mailto:gmacaballero@institutomediterraneo.es). Cada entrenamiento que hagáis os subirá vuestra nota.

¡Ánimo!

<https://edfisica.institutomediterraneo.es/tag/gema-caballero>