



presenta

QUIRINAL CHALLENGE

“Un reto es un objetivo que te ilusiona. Solo un reto saca lo mejor de ti. Sin retos, vives en blanco y negro”.
(Marí, Pep)



QUIRINAL CHALLENGE

EL GRAN RETO SEMANAL



**VARIOS
EJERCICIOS**



CONSEGUIR LA
**MAYOR
FLUIDEZ EN LA
EJECUCIÓN**
DURANTE
20 SEGUNDOS

VARIOS NIVELES





QUIRINAL CHALLENGE



CÓMO PARTICIPAR

GRABAR EN UN VÍDEO

20 SEG

FLUIDEZ

RANKING



PRÁCTICAR
LO SUFICIENTE PARA CONSEGUIR EL
MEJOR NIVEL

SUBIR
1 SÓLO VÍDEO
EN EL QUE DEMUESTRES TU DESTREZA
AL FACEBOOK

SORTEO



ENTRE TODOS LOS PARTICIPANTES





QUIRINAL CHALLENGE



facebook

CÓMO SE SUBE EL VÍDEO AL FACEBOOK



1. BUSCAR EN EL FACEBOOK “**CD QUIRINAL**”
2. PULSAR EN “**ESCRIBE ALGO EN LA PÁGINA**”
3. PULSAR “**FOTO / VÍDEO**”
4. ELEGIR EL VÍDEO GRABADO (AQUEL EN EL QUE EL PARTICIPANTE CONSIDERE MAYOR FLUIDEZ) QUE APARECE EN VUESTRA GALERÍA.
5. PULSAR “**HAZ UN COMENTARIO SOBRE ESTE VÍDEO**”
6. PONER **NOMBRE FUTBOLÍSTICO - CATEGORÍA - LETRA DEL EQUIPO - NOMBRE DEL EJERCICIO.** (EJEMPLO: PEDRO – INFANTIL – C – ROLL TOE)
7. PULSAR “**PUBLICAR**”



QUIRINAL CHALLENGE

- COMIENZA EN EL NIVEL 1. CUANDO LO DOMINES PASA AL SIGUIENTE Y ASÍ SUCESIVAMENTE HASTA DONDE LLEGES.

PRÁCTICAR
LO SUFICIENTE PARA CONSEGUIR EL
MEJOR NIVEL

- CUANDO CREAS QUE HAS LLEGADO A TU NIVEL MÁXIMO GRABA LA EJECUCIÓN DEL EJERCICIO DURANTE 20 SEGUNDOS.

DEL NIVEL 1 AL NIVEL 6	10'' DCHA Y 10'' IZQ
NIVEL 7 Y 8	20'' SEGUIDOS

SUBE



1 SÓLO VÍDEO
ANTES DEL 27/3



SEMANA 1

(DEL 20/3 AL 27/3)



NIVEL 1
ROLL IN
https://youtu.be/wqntWtyol_w

NIVEL 2
ROLL OUT
<https://youtu.be/HYcoZfNBJ4o>

NIVEL 3
ROLL IN OUT
<https://youtu.be/ILtB32jsPBI>

NIVEL 4
ROLL OVER
<https://youtu.be/HeXZ96ve4FM>

NIVEL 5
ROLL IN OUT OVER STEPOVER
<https://youtu.be/1gNivgnaGBY>

NIVEL 6
ROLL IN OUT OVER STEPOVER
https://youtu.be/ZNZEDfe_IJc

NIVEL 7
REVERSE ROLL OVER
https://youtu.be/VWv_cT4597I

NIVEL 8
ROLL IN OUT OVER STEPOVER REVERSE
https://youtu.be/K_iOQyBvW_k

