

# #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 75 golpes seguidos de un deporte de raqueta o pala ¿Hasta cuántos llegas?
4. Presentar una coreografía o actividad física con base musical 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 equilibrio invertido de brazos (el pino) apoyado contra una pared o sin apoyo y proceder a ponerte y quitarte al menos 2 camisetas.
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 30 toques con un balón de fútbol o voleibol sin que se caiga al suelo. ¿Hasta cuántos llegas?
10. RETO abierto: capacidad de desarrollar la creatividad y originalidad, individual, por parejas.

Más información:

[www.ehu.eus/ehukirola](http://www.ehu.eus/ehukirola)

