Calentamiento

## Ver video Adjunto

* Deberás descubrir y registrar las partes que componen esta fase del entrenamiento
* Investigar porque es importante realizarlo.
* Registra las dudas que se presenten al momento de investigar y ver video, pues las resolveremos en la siguiente clase

### **Inténtalo y fracasa, pero no fracases en intentarlo (Stephen Kaggwa)**