

AERÓBIC

Hoy os proponemos unos ejercicios en casa para mejorar la flexibilidad, la coordinación, la orientación y el ritmo.

Antes de empezar es importante que os pongáis el chándal, las zapatillas y cojáis una botellita de agua.

Nombre del deportista: _____

Fecha: _____

EJERCICIO	EXPLICACION	MARCAR SERIE REALIZADA
CALENTAMIENTO	1. Calentamiento: https://youtu.be/CNWplRhzegk	1. <input type="checkbox"/>
AERÓBIC	1. Aeróbic: https://youtu.be/nrSZAenR4A4	1. <input type="checkbox"/>
ESTIRAMIENTOS	1. Estiramientos: https://youtu.be/YQQfhILVR7c	1. <input type="checkbox"/>

OBSERVACIONES:

Estos ejercicios de mantenimiento que os proponemos deben adaptarse a las circunstancias tanto de edad como de movilidad.

Si podéis, hacednos llegar la ficha haciéndole una foto, vuestras dudas o aportaciones para seguir mejorando.

Estoy a vuestra disposición por Telegram en el 630 750 550 o por mail josemauel.chacon@downmadrid.org