

## NATACIÓN

Hoy vamos a fortalecer el tronco, la espalda y los brazos.

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
<b>CALENTAMIENTO</b>	1. Calentamiento con un vídeo muy divertido: <a href="https://youtu.be/vgYcVne218M">https://youtu.be/vgYcVne218M</a>	1. <input type="checkbox"/>
<b>NATACIÓN</b>	1. Trabajamos el tronco para nadar más rápido: <a href="https://youtu.be/-WX4ZYya_Ig">https://youtu.be/-WX4ZYya_Ig</a> 2. Rutina fortalecer lumbares <a href="https://youtu.be/YcvyxYzGJbc">https://youtu.be/YcvyxYzGJbc</a> 3. Rutina fortalecer brazos: <a href="https://youtu.be/Tyg8j1VdYTQ">https://youtu.be/Tyg8j1VdYTQ</a>	1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/>
<b>ESTIRAMIENTOS</b>	1. Estiramientos: <a href="https://youtu.be/RPkjCrCtCkY">https://youtu.be/RPkjCrCtCkY</a>	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 [josemanuel.chacon@downmadrid.org](mailto:josemanuel.chacon@downmadrid.org)