

PADEL

Esta semana vamos a combinar ejercicios de fuerza y ejercicios aeróbicos para mantenernos activos.

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

Nombre del deportista: _____

Fecha: _____

EJERCICIO	EXPLICACION Bloque 1	MARCAR SERIE REALIZADA
CALENTAMIENTO	1. Calentamiento 6 minutos: https://www.youtube.com/watch?v=EuFoM-17xHQ	1. <input type="checkbox"/>
TREN INFERIOR	1. Saltos pequeños, hacia arriba, en el sitio, durante 30 segundos. 2. Salta abriendo y cerrando las piernas durante 30 segundos. 3. Otra vez, saltos pequeños, hacia arriba, en el sitio, durante 30 segundos. 4. Otra vez, salta abriendo y cerrando las piernas durante 30 segundos. 5. Ejercicio 1 hasta el minuto 4 del vídeo. 12 veces cada ejercicio: https://www.youtube.com/watch?v=0n_mvCiEUlo 6. Descanso 1 minuto 7. Repetimos el ejercicio 1 hasta el minuto 4 del vídeo. 8. Descansamos 1 minuto 9. Repetimos el ejercicio 1 hasta el minuto 4 del vídeo.	1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4. <input type="checkbox"/> 5. <input type="checkbox"/> 6. <input type="checkbox"/> 7. <input type="checkbox"/> 8. <input type="checkbox"/> 9. <input type="checkbox"/>
ESTIRAMIENTOS	1. Ejercicio 6, estiramientos: https://youtu.be/BlNcv9EyfSg	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, hacéndonos 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