

RUNNING

Hoy os proponemos unos ejercicios para hacer en casa y mantenernos activos. Hoy es un día muy activo, así que preparaos bien.

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. Preparándonos: https://youtu.be/0MW3z-3qYR4 2. Calentamiento: https://youtu.be/H3dZ4a3oeLc	1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/>
NOS MOVEMOS	1. Running en casa: https://youtu.be/AkAZ6eUKvCY	1. <input type="checkbox"/>
TREN INFERIOR	1. Ejercicio 1: https://youtu.be/FCv00Eu_HrI 2. Ejercicio 2: https://youtu.be/c6qzieT1PPs 3. Ejercicio 3: https://youtu.be/e_2LtqLuJLY 4. Ejercicio 4: https://youtu.be/XulsutSWY18	1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4. <input type="checkbox"/>
ESTIRAMIENTOS	1. Ejercicio 6, estiramientos: https://youtu.be/xn86b4h9a7k	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



FICHA 2