

RUNNING

Hoy os proponemos unos ejercicios en casa para fortalecer la parte de arriba del cuerpo y la fuerza de las piernas.

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 "en seco"	MARCAR SERIE REALIZADA
CALENTAMIENTO	1. Preparándonos: https://youtu.be/0MW3z-3qYR4 2. Calentamiento: https://youtu.be/gr4SyQc5c9E	1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/>
TREN SUPERIOR	1. Ejercicio 1, bíceps: https://youtu.be/X4NInEyRwUc 2. Ejercicio 2, hombros: https://youtu.be/Lph7vbyHWCs 3. Ejercicio 3, antebrazos: https://youtu.be/Qf02_2VsBk8 4. Ejercicio 4, pecho: https://youtu.be/H9e5T3bmEu4 5. Ejercicio 5, abdominales: https://youtu.be/SRz5LZ4bXU8	1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4. <input type="checkbox"/> 5. <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.	1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4. <input type="checkbox"/>
ESTIRAMIENTOS	1. Ejercicio 6, estiramientos: https://youtu.be/BINcv9EyfSg	1. <input type="checkbox"/>

OBSERVACIONES:



FICHA 1

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

Si podéis, hacernos 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