

## FÚTBOL

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:** \_\_\_\_\_

<b>EJERCICIO</b>	<b>EXPLICACION</b> <b>Bloque 1 "en seco"</b>	<b>MARCAR</b> <b>SERIE</b> <b>REALIZADA</b>
<b>CALENTAMIENTO</b>	1. Preparándonos: <a href="https://youtu.be/0MW3z-3qYR4">https://youtu.be/0MW3z-3qYR4</a> 2. Calentamiento: <a href="https://youtu.be/gr4SyQc5c9E">https://youtu.be/gr4SyQc5c9E</a>	1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/>
<b>TREN SUPERIOR</b>	1. Ejercicio 1, bíceps: <a href="https://youtu.be/X4NInEyRwUc">https://youtu.be/X4NInEyRwUc</a> 2. Ejercicio 2, hombros: <a href="https://youtu.be/Lph7vbyHWCs">https://youtu.be/Lph7vbyHWCs</a> 3. Ejercicio 3, antebrazos: <a href="https://youtu.be/Qf02_2VsBk8">https://youtu.be/Qf02_2VsBk8</a> 4. Ejercicio 4, pecho: <a href="https://youtu.be/H9e5T3bmEu4">https://youtu.be/H9e5T3bmEu4</a> 5. Ejercicio 5, abdominales: <a href="https://youtu.be/SRz5LZ4bXU8">https://youtu.be/SRz5LZ4bXU8</a>	1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4. <input type="checkbox"/> 5. <input type="checkbox"/>
<b>TREN INFERIOR</b>	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"/>
<b>ESTIRAMIENTOS</b>	1. Ejercicio 6, estiramientos: <a href="https://youtu.be/BINcv9EyfSg">https://youtu.be/BINcv9EyfSg</a>	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](mailto:josemauel.chacon@downmadrid.org)