

## AERÓBIC

Continuamos con unos ejercicios en casa para mantener la actividad.

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 música: <a href="https://youtu.be/021uv0lhsnU">https://youtu.be/021uv0lhsnU</a>	1. <input type="checkbox"/>
<b>AERÓBIC</b>	1. Aeróbic: <a href="https://youtu.be/p1d-2hsyK30">https://youtu.be/p1d-2hsyK30</a>	1. <input type="checkbox"/>
<b>ESTIRAMIENTOS</b>	1. Estiramientos: <a href="https://youtu.be/pF46ZFaR7Ag">https://youtu.be/pF46ZFaR7Ag</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)