

BAILE

Para la sesión de hoy tenemos dos opciones de baile, una fácil y otra con movimientos más complicados, ¡elige el tuyo!

Tanto el calentamiento como los estiramientos son los de la última sesión para aprender a hacerlos 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. Calentamiento: https://youtu.be/CNWplRhzegk	1. <input type="checkbox"/>
BAILE LATINO	Opción 1 fácil: https://youtu.be/tow5lUsPyNU Opción 2 difícil: https://youtu.be/K9rLuxwTWIY ¡Recuerda hacerlo a tu ritmo!	1. <input type="checkbox"/>
ESTIRAMIENTOS	1. Estiramientos: https://youtu.be/YQQfhILVR7c	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