

BALONCESTO

Hoy os proponemos unos ejercicios en casa para mejorar la fuerza y agilidad.

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/SJuzbIZW6n0	1. <input type="checkbox"/>
CUERPO ENTERO	1. Nos movemos: https://youtu.be/gxCBd8ZDuxY	1. <input type="checkbox"/>
TREN SUPERIOR	1. Planchas frontales: Realiza el ejercicio durante 30 segundos 3 veces. https://youtu.be/SS9x2rfHZ2Y 2. Flexiones de brazos: Realiza 10 repeticiones de este ejercicio 3 veces. https://youtu.be/apszKaN5M8U 3. Abdominales: Realiza 10 repeticiones de este ejercicio 3 veces. https://youtu.be/nvXUF-hrMLs	1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/>
TREN INFERIOR	1. Elevaciones de glúteos: Realiza 10 repeticiones de este ejercicio 3 veces. https://youtu.be/oMOubiunGUo 2. Sentadillas: Realiza 10 repeticiones de este ejercicio 3 veces. https://youtu.be/WnMwSnhDcR4	1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/>
JUEGOS CON BALÓN	1. Ejercicios con balón. Hacedlo despacio: https://youtu.be/UyIKyFZnElg	1. <input type="checkbox"/>
ESTIRAMIENTOS	1. Estiramientos: https://youtu.be/pF46ZFaR7Ag	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, hacédnos 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