

NATACIÓN

Hoy os proponemos unos ejercicios en casa para fortalecer la espalda y los brazos.

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"/>
NATACIÓN	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"/>
ESTIRAMIENTOS	1. Estiramientos para aumentar flexibilidad y movilidad: https://youtu.be/Gnbg88khUug 2. Aliviar dolor espalda y cuello / cervicales: https://youtu.be/Gnbg88khUug https://youtu.be/RPkjCrCtCkY	1. <input type="checkbox"/> 2. <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.



FICHA 3

Estoy a vuestra disposición por Telegram en el 630 750 550 o por mail josemanuel.chacon@downmadrid.org