

## 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
<b>CALENTAMIENTO</b>	1. Calentamiento: <a href="https://youtu.be/SJuzbIZW6n0">https://youtu.be/SJuzbIZW6n0</a>	1. <input type="checkbox"/>
<b>NATACIÓN</b>	1. Planchas frontales: Realiza el ejercicio durante 30 segundos 3 veces. <a href="https://youtu.be/SS9x2rfHZ2Y">https://youtu.be/SS9x2rfHZ2Y</a>  2. Flexiones de brazos: Realiza 10 repeticiones de este ejercicio 3 veces. <a href="https://youtu.be/apszKaN5M8U">https://youtu.be/apszKaN5M8U</a>  3. Abdominales: Realiza 10 repeticiones de este ejercicio 3 veces. <a href="https://youtu.be/nvXUF-hrMLs">https://youtu.be/nvXUF-hrMLs</a>	1. <input type="checkbox"/>  2. <input type="checkbox"/>  3. <input type="checkbox"/>
<b>ESTIRAMIENTOS</b>	1. Estiramientos para aumentar flexibilidad y movilidad: <a href="https://youtu.be/Gnbg88khUug">https://youtu.be/Gnbg88khUug</a>  2. Aliviar dolor espalda y cuello / cervicales: <a href="https://youtu.be/Gnbg88khUug">https://youtu.be/Gnbg88khUug</a> <a href="https://youtu.be/RPkjCrCtCkY">https://youtu.be/RPkjCrCtCkY</a>	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](mailto:josemanuel.chacon@downmadrid.org)