

PILATES

Hoy os proponemos unos ejercicios en casa con dos sesiones de Pilates, haz una o dos, según tengas energía.

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"/>
PILATES	1. Pilates 1: https://youtu.be/IWzzXdOBgNk 2. Pilates 2: https://youtu.be/Y6VYoRGqqfs	1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/>
ESTIRAMIENTOS	1. Estiramientos: https://youtu.be/OhGqJg6pWQE 2. Mindfulness Comprensible https://youtu.be/ABzUZJA8Oe0	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.

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