

PÁDEL

Continuamos esta semana trabajando la fuerza de la parte superior del cuerpo y continuamos con una sesión de aeróbic para mantenernos activos.

Antes de empezar es importante que os pongáis el chándal, las zapatillas y cojáis una botellita de agua.

Nombre del deportista: _____

Fecha: _____

| EJERCICIO | EXPLICACION Bloque 1 "en seco" | MARCAR SERIE REALIZADA |
|----------------------|---|---|
| CALENTAMIENTO | 1. Calentamiento: https://youtu.be/gr4SyQc5c9E | 1. <input type="checkbox"/> |
| TREN SUPERIOR | 1. Ejercicio 1, bíceps: https://youtu.be/X4NInEyRwUc 2. Ejercicio 2, hombros: https://youtu.be/Lph7vbyHWCs 3. Ejercicio 3, antebrazos: https://youtu.be/Qf02_2VsBk8 4. Ejercicio 4, pecho: https://youtu.be/H9e5T3bmEu4 5. Ejercicio 5, abdominales: https://youtu.be/SRz5LZ4bXU8 | 1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4. <input type="checkbox"/> 5. <input type="checkbox"/> |
| PARTE CARDIO | 1. Ejercicio de cardio: https://youtu.be/nrSZAenR4A4 | 1. <input type="checkbox"/> |
| ESTIRAMIENTOS | 1. Ejercicio estiramientos: https://youtu.be/BlNcv9EyfSg | 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, hacernos 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 josemauel.chacon@downmadrid.org