

SPINNING

Continuamos haciendo ejercicios de fuerza y cardio.

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 | MARCAR SERIE REALIZADA |
|----------------------|--|--|
| CALENTAMIENTO | 1. Calentamiento, repetimos el último para aprenderlo: https://www.youtube.com/watch?v=EuFoM-17xHQ | 1. <input type="checkbox"/> |
| TREN INFERIOR | 1. Ejercicio 1: https://youtu.be/FCv00Eu_HrI 2. Ejercicio 2: https://youtu.be/c6qzieT1PPs 3. Ejercicio 3: https://youtu.be/e_2LtqLuJLY 4. Ejercicio 4: https://youtu.be/XulsutSWY18 | 1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/> 4. <input type="checkbox"/> |
| AERÓBIC | 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, 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 josemauel.chacon@downmadrid.org