

ZUMBA

Continuamos con unos ejercicios 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	MARCAR SERIE REALIZADA
HÁBITOS SALUDABLES	1. Hábitos saludables, consejos: https://youtu.be/hnjxgp2D9NQ	1. <input type="checkbox"/>
CALENTAMIENTO	1. Calentamiento con música: https://youtu.be/021uv0lhsnU	1. <input type="checkbox"/>
ZUMBA	1. Baile 1: https://youtu.be/FRdrRMGMJhY 2. Baile 2: https://youtu.be/QbhkjFEOp_4 3. Baile 3: https://youtu.be/vi8nCWhfCHk	1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/>
ESTIRAMIENTOS	1. Estiramientos: https://youtu.be/pF46ZFaR7Ag	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 josemanuel.chacon@downmadrid.org