

AERÓBIC

Hoy os proponemos unos ejercicios en casa para mejorar la flexibilidad, la coordinación, la orientación y el ritmo

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 con música: https://youtu.be/ciRiAJAuDQ0	1. <input type="checkbox"/>
AERÓBIC	1. Aerobic: https://youtu.be/39Sn10y7HMM 2. Equilibrio: https://youtu.be/bsRWPuDCXeU	1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/>
ESTIRAMIENTOS	1. Estiramientos: https://youtu.be/1biDOHiJRjc	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, hacenos 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