

PÁDEL

Hoy os proponemos unos ejercicios en casa para mejorar la fuerza y agilidad.

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. Introducción: https://youtu.be/mble3tD3qAY 2. Calentamiento: https://youtu.be/fXE8Lhj3lyU	1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/>
CUERPO ENTERO	1. Nos movemos: https://youtu.be/7mnHhwTmrBI	1. <input type="checkbox"/>
BRAZOS	2. Ejercicio 1: https://youtu.be/CPxwaZcfeuo 3. Ejercicio 2: https://youtu.be/QQKz-0rhF64 4. Ejercicio https://youtu.be/2C3G5B9q-ac	1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/>
ESTIRAMIENTOS	1. Estiramientos espalda y brazos: https://youtu.be/RPkjCrCtCkY	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, hacéndonos 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



FICHA 4