

## 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
<b>CALENTAMIENTO</b>	1. Introducción: <a href="https://youtu.be/mble3tD3qAY">https://youtu.be/mble3tD3qAY</a>  2. Calentamiento: <a href="https://youtu.be/fXE8Lhj3lyU">https://youtu.be/fXE8Lhj3lyU</a>	1. <input type="checkbox"/>  2. <input type="checkbox"/>
<b>CUERPO ENTERO</b>	1. Nos movemos: <a href="https://youtu.be/7mnHhwTmrBI">https://youtu.be/7mnHhwTmrBI</a>	1. <input type="checkbox"/>
<b>BRAZOS</b>	2. Ejercicio 1: <a href="https://youtu.be/CPxwaZcfeuo">https://youtu.be/CPxwaZcfeuo</a>  3. Ejercicio 2: <a href="https://youtu.be/QQKz-0rhF64">https://youtu.be/QQKz-0rhF64</a>  4. Ejercicio <a href="https://youtu.be/2C3G5B9q-ac">https://youtu.be/2C3G5B9q-ac</a>	1. <input type="checkbox"/>  2. <input type="checkbox"/>  3. <input type="checkbox"/>
<b>ESTIRAMIENTOS</b>	1. Estiramientos espalda y brazos: <a href="https://youtu.be/RPkjCrCtCkY">https://youtu.be/RPkjCrCtCkY</a>	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](mailto:josemanuel.chacon@downmadrid.org)



FICHA 4