

PILATES

Hoy os proponemos unos ejercicios en casa para mejorar la flexibilidad y la resistencia.

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"/>
PILATES	1. Pilates 1: https://youtu.be/q9b9afJ-GnA 2. Sesión equilibrio: https://youtu.be/bsRWPuDCXeU	1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/>
ESTIRAMIENTOS	1. Estiramientos: https://youtu.be/1biDOHiJRjc 2. Relajación https://youtu.be/R23IFLe-ZMs	1. <input type="checkbox"/> 2. <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