

## RUNNING

Hoy os proponemos unos ejercicios en casa para mejorar la resistencia, la fuerza y la 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. Calentamiento con música: <a href="https://youtu.be/ciRiAJAuDQ0">https://youtu.be/ciRiAJAuDQ0</a>	1. <input type="checkbox"/>
<b>CUERPO ENTERO</b>	1. Cardio básico <a href="https://youtu.be/39Sn10y7HMM">https://youtu.be/39Sn10y7HMM</a>	1. <input type="checkbox"/>
<b>RUNNING</b>	1. Sesión de running: <a href="https://youtu.be/z2ya9LVSaQ8n">https://youtu.be/z2ya9LVSaQ8n</a>  2. Correr en el sitio durante 6 minutos.	1. <input type="checkbox"/>  2. <input type="checkbox"/>
<b>ESTIRAMIENTOS</b>	1. Estiramientos: <a href="https://youtu.be/1biDOHiJRjc">https://youtu.be/1biDOHiJRjc</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, hacendnos 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)