

ZUMBA

Hoy os proponemos unos ejercicios en casa para trabajar la resistencia a través del baile.

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/e6olYqY8v8c 2. Calentamiento https://youtu.be/3f1Pzztm1wQ	1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/>
ZUMBA	1. Baile 1: https://youtu.be/487y1LAtGQE 2. Baile 2: https://youtu.be/Ot6yXbRDPGY 3. Baile 3: https://youtu.be/aE0fbe6i3BI	1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/>
ESTIRAMIENTOS	1. Estiramientos: https://youtu.be/SvJSN7v-TE0	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