

## AERÓBIC

Continuamos con nuestras sesiones de aeróbic, hoy con Miriam, monitora de FEMADDI que vamos a complementar con una sesión de equilibrio.

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: <a href="https://youtu.be/SJuzbIZW6n0">https://youtu.be/SJuzbIZW6n0</a>	1. <input type="checkbox"/>
<b>AERÓBIC</b>	1. Aeróbic: <a href="https://youtu.be/A5dtXcrU7VY">https://youtu.be/A5dtXcrU7VY</a>  2. Equilibrio. Empieza en el minuto 4: <a href="https://youtu.be/YLYV511ObHo">https://youtu.be/YLYV511ObHo</a>	1. <input type="checkbox"/>  2. <input type="checkbox"/>
<b>ESTIRAMIENTOS</b>	1. Estiramientos: <a href="https://youtu.be/nJMNpzmzsSg">https://youtu.be/nJMNpzmzsSg</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)