

## FÚTBOL

Continuamos con nuestras sesiones de entrenamiento. Hoy Álvaro, monitor de FEMADDI nos acompaña con una sesión de acondicionamiento general después de hacer algo de trabajo de fuerza.

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/SJuzbI7W6n0">https://youtu.be/SJuzbI7W6n0</a>	1. <input type="checkbox"/>
<b>TREN SUPERIOR</b>	1. Escalador: Realiza el ejercicio durante 30 segundos 3 veces. <a href="https://youtu.be/Z4vRkrF1Sfc">https://youtu.be/Z4vRkrF1Sfc</a> 2. Flexiones de brazos: Realiza 10 repeticiones de este ejercicio 3 veces. <a href="https://youtu.be/apszKaN5M8U">https://youtu.be/apszKaN5M8U</a> 3. Abdominales oblicuos: Realiza 10 repeticiones de este ejercicio 3 veces. <a href="https://youtu.be/SUiVQ5IldHk">https://youtu.be/SUiVQ5IldHk</a>	1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/>
<b>CUERPO ENTERO</b>	1. Acondicionamiento físico: <a href="https://youtu.be/nb8BGo7QPqU">https://youtu.be/nb8BGo7QPqU</a>	1. <input type="checkbox"/>
<b>ESTIRAMIENTOS</b>	1. Estiramientos: <a href="https://youtu.be/nJMNpzmzsSg">https://youtu.be/nJMNpzmzsSg</a>	1. <input type="checkbox"/>

OBSERVACIONES:



## FICHA 5

Estos ejercicios de mantenimiento que os proponemos deben adaptarse a las circunstancias tanto de edad como de movilidad.

Si podéis, hacédnos 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)