

## NATACIÓN

Continuamos con nuestras sesiones de natación, hoy con una sesión de la mano de Isaac, monitor de FEMADDI. Trabajaremos el tren inferior.

Antes de empezar es importante que os pongáis el chándal, las zapatillas y cojáis una botellita de agua.

**Nombre del deportista:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_

<b>EJERCICIO</b>	<b>EXPLICACION</b>	<b>MARCAR SERIE REALIZADA</b>
<b>CALENTAMIENTO</b>	1. Calentamiento: <a href="https://youtu.be/SJuzbIZW6n0">https://youtu.be/SJuzbIZW6n0</a>	1. <input type="checkbox"/>
<b>NATACIÓN</b>	1. Sesión de natación: <a href="https://youtu.be/BC8RmS7X7eg">https://youtu.be/BC8RmS7X7eg</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:

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](mailto:josemanuel.chacon@downmadrid.org)