

## SPINNING

Continuamos con unos ejercicios para reactivarnos después de la Semana Santa. Hoy son unos ejercicios centrados en la parte inferior del cuerpo.

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>PARTE CENTRAL</b>	1. Sesión de running: <a href="https://youtu.be/d0tOXC9waec">https://youtu.be/d0tOXC9waec</a>  Correr en el sitio durante 8 minutos.	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, 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)