

## NATACIÓN

Continuamos con nuestros entrenamientos de natación, hoy con el apoyo de David, entrenador de FEMADDI.

Podéis seguir su canal en

<https://www.youtube.com/channel/UCkqcNrduQjLWxRuxlCv4mSA>

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. Calentamiento: <a href="https://youtu.be/4SaCB-3adMU">https://youtu.be/4SaCB-3adMU</a>	1. <input type="checkbox"/>
NATACIÓN	1. Sesión de natación: <a href="https://youtu.be/df1y0s4BRXU">https://youtu.be/df1y0s4BRXU</a>  En la parte que utiliza gomas hacerlo igual pero sin gomas.	1. <input type="checkbox"/>
ESTIRAMIENTOS	1. Estiramientos: <a href="https://youtu.be/k4b62Gu8GdU">https://youtu.be/k4b62Gu8GdU</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, hacernos 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)