

PILATES

La sesión de Pilates de esta semana las vamos a complementar con una sesión de equilibrio con la ayuda de José, monitor de Femaddi.

Puedes seguir su canal

<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: https://youtu.be/4SaCB-3adMU	1. <input type="checkbox"/>
PILATES	1. Pilates de pie: https://youtu.be/_QB6uajeLHQ 2. Sesión equilibrio: https://youtu.be/X3JoZq5g4qM	1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/>
ESTIRAMIENTOS	1. Estiramientos: https://youtu.be/k4b62Gu8GdU	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