

SPINNING

Las sesiones de esta semana las vamos a centrar en el tren inferior y estiramientos acompañados de los entrenadores 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"/>
SPINNING	1. Tren inferior: https://youtu.be/0ekeoos9lIA	1. <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