

BALONCESTO

Hoy os proponemos unos ejercicios de tonificación general muy importantes para mantenernos.

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 e introducción: https://youtu.be/xGBhuZuPNWU	1. <input type="checkbox"/>
CUERPO ENTERO	1. Ejercicio 1: https://youtu.be/ILCG4thc3Yk 2. Ejercicio 2: https://youtu.be/T0zvtfas0Kk 3. Ejercicio 3: https://youtu.be/ewQnBGPGH_o	1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/>
ESTIRAMIENTOS	1. Estiramientos: https://youtu.be/o-4amtpeMv0	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