

## FÚTBOL

Hoy vamos a seguir con algunos ejercicios de fuerza en general y algunos con balón.

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 e introducción: <a href="https://youtu.be/VLBUvNt-iNg">https://youtu.be/VLBUvNt-iNg</a>	1. <input type="checkbox"/>
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	1. Ejercicio 1: <a href="https://youtu.be/hzAYK2dX1R4">https://youtu.be/hzAYK2dX1R4</a> 2. Ejercicio 2: <a href="https://youtu.be/5Kq3RIhKD9w">https://youtu.be/5Kq3RIhKD9w</a> 3. Ejercicio 3: <a href="https://youtu.be/3gKr2fUGiUA">https://youtu.be/3gKr2fUGiUA</a>	1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/> 3. <input type="checkbox"/>
<b>CON BALÓN</b>	1. Fútbol: <a href="https://youtu.be/ziLPqf2Q8Fs">https://youtu.be/ziLPqf2Q8Fs</a>	1. <input type="checkbox"/>
<b>ESTIRAMIENTOS</b>	1. Estiramientos: <a href="https://youtu.be/f6elGxBFvGg">https://youtu.be/f6elGxBFvGg</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, hacéndonos 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)