

## SPINNING

Comenzamos la semana con una sesión de trabajo de piernas que nos ayudarán con el spinning y unos ejercicios para trabajar glúteos y piernas.

Si tienes bici estática o rodillo en casa avísanos para facilitarte actividades.

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: <a href="https://youtu.be/4SaCB-3adMU">https://youtu.be/4SaCB-3adMU</a>	1. <input type="checkbox"/>
<b>PARTE PRINCIPAL</b>	1. Piernas: <a href="https://youtu.be/HNosAVcpsz4">https://youtu.be/HNosAVcpsz4</a>  2. Glúteos y piernas: <a href="https://youtu.be/UBdGY2RQReU">https://youtu.be/UBdGY2RQReU</a>	1. <input type="checkbox"/>  2. <input type="checkbox"/>
<b>ESTIRAMIENTOS</b>	1. Estiramientos: <a href="https://youtu.be/BaqDmMte4Mg">https://youtu.be/BaqDmMte4Mg</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)