

YOGA

Comenzamos la semana con una sesión de yoga muy completa.

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/SJuzbIZW6n0	1. <input type="checkbox"/>
PARTE PRINCIPAL	1. Yoga: https://youtu.be/vd1j1nqHhuY 2. Sesión equilibrio: https://youtu.be/PunvEPUNSus	1. <input type="checkbox"/> 2. <input type="checkbox"/>
ESTIRAMIENTOS	1. Estiramientos: https://youtu.be/BaqDmMte4Mg	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, hacendnos 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