



SESIÓN TÉCNICA

¡BUENOS DÍAS! Esta semana os traemos como realizar cuatro ejercicios básicos, los cuales, son la base de otros muchos movimientos que nos ayudarán a mantenernos en forma.

Coge a un familiar para que practique contigo, uno será el profesor y otro el alumno, y luego cambiareis el rol, el profesor siguiendo los videos corregirá los posibles errores del alumno, muy importante realizar los ejercicios de forma correcta para evitar lesiones.

Una vez que tengáis la técnica, toca ponerse a trabajar. Realizaréis juntos la siguiente rutina para seguir mejorando técnica.

10 Squats-sentadillas.

10 Plank-Plancha.

10 Lunges-Zancadas.

10 burpees.

Se trata de realizar este grupo de movimientos 3 rondas, con dos minutos de descanso entre ronda y ronda, habiendo hecho al finalizar 30 repeticiones de cada ejercicio.

Ya sabéis de forma opcional podréis enviar vuestros comentarios, dudas o sugerencias a la dirección: danielperez@fefcoll.org

“Mens sana in corpore sano”