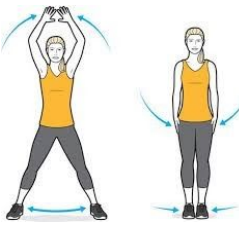




PROPUESTA DE ACTIVIDADES DURANTE EL CONFINAMIENTO

Ejercicios físicos

La propuesta para estos días que os lanzo es la siguiente, primero comenzaremos con una parte de componente físico:

	1	2	3
Musculatura	Cardio	Core	Isquios
Ejercicio	JumpingJacks	Mountain climbers	Sentadilla bulgara
Foto			
Trabajo	20 Segundos	20 Segundos	10 Reps por pierna
Series	3	3	3
Descanso	40 Segundos	40 Segundos	1 Minuto
Observaciones			

	4	5	6
Musculatura	Glúteo	Cuádriceps	Core
Ejercicio	Patada	Sentadilla sumo	Plancha lateral
Foto			
Trabajo	8 Reps por pierna	12 repeticiones	20 Segundos
Series	2	2	4
Descanso	45 Segundos	1 Minuto	1 Minuto
Observaciones			Fuerza en el abdomen

Ejercicios Patinaje

Realizaremos diferentes circuitos de habilidad con el fin de desarrollar nuestras capacidades sobre los patines, mejorar los cambios de dirección y la frenada. Los conos verdes de los dibujos se pueden sustituir por cualquier elemento que tengamos por casa, botellas, juguetes...

1. Circuito numero 1. Zigzag entre botellas/conos y una frenada al final. Recordamos con una imagen como era la posición corporal para la frenada:



Posición de frenada básica de patinaje en línea.

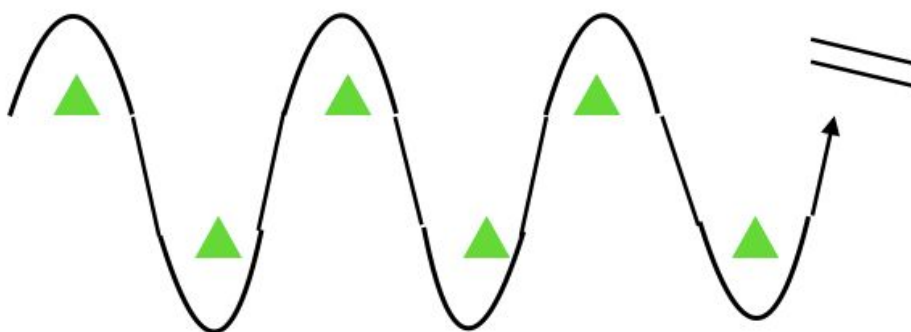


Imagen Circuito 1.

2. Circuito 2. Similar al circuito 1 pero dando una vuelta completa a cada cono. Acabamos el circuito también con una frenada.

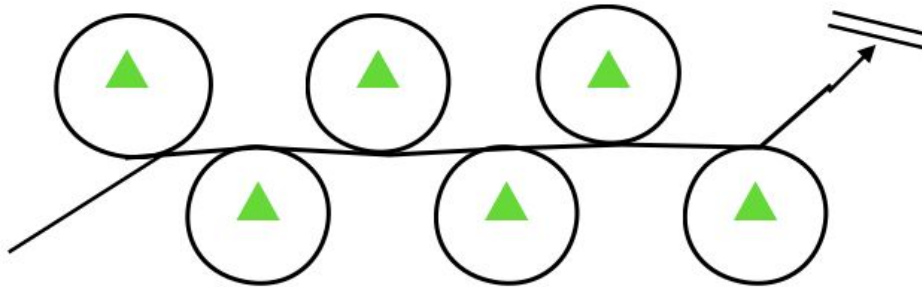


Imagen circuito 2.

3. Circuito 3. Variante de los anteriores circuitos, realizaremos un recorrido en 8, donde podremos alcanzar mayor velocidad. Acompañado como siempre de una frenada al final del recorrido.

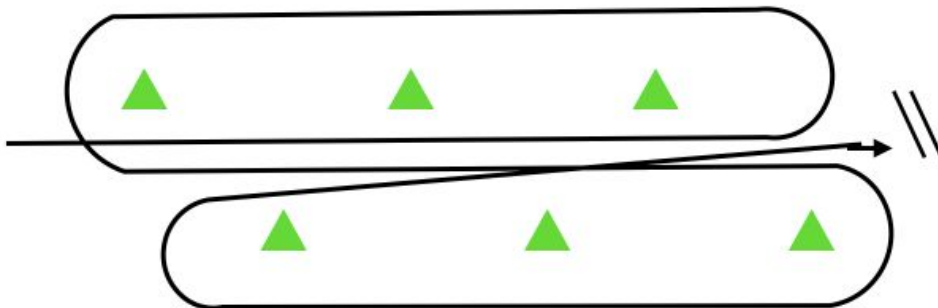


Imagen circuito 3.

Actividad audiovisual

Como actividad audiovisual, esta semana recomiendo ver el Informe Robinson de nuestro patinador español Javier Fernández, un crack del hielo.

https://www.youtube.com/watch?v=7x-Ky_iWUVE

Y como ya sabéis, comentaros que, aprovechando que soy licenciado en CAFE por la Universidad de Barcelona y actualmente curso 2do de Fisioterapia en la Universidad Ramon Llull, he diseñado una serie de ejercicios adaptados a diferentes niveles con el fin de combatir el sedentarismo en estos días tan largos de cuarentena, son ejercicios sencillos que se puede llevar a cabo sin apenas material.

Aquí os dejo los entrenamientos, os invito a que los probeis.

Un fuerte abrazo, mucho ánimo a todos durante estos días y ¡RESISTIREMOS!



ENTRENAMIENTOS

HIIT Tren inferior 1 → https://youtu.be/BFdfMB4_5LA

HIIT Tren inferior 2 → <https://youtu.be/ySTnb2yj3ac>

HIIT Tren superior 1 → <https://youtu.be/ZKSeGBLyKyl>

RETO HIIT → <https://www.youtube.com/watch?v=jJbhkbM0eN8&t=10s>

CORE 1 → <https://youtu.be/wAr3-iS79pl>

CORE 2 → <https://youtu.be/pQqBfoWwQM4>

CORE 3 → <https://youtu.be/2groUpXRQKU>

ENTRENO "VIEJÓVENES" → https://youtu.be/zvbRMOg_Os

GIMNASIA 3a EDAD → https://youtu.be/DG_oIN82fXw

GIMNASIA 3a EDAD 2 → <https://youtu.be/sBaV1DViTp0>

CERVICALGIA - Tratamiento en fisioterapia → <https://youtu.be/jcn7-YsWoko>