







## 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
<b>Musculatura</b>	Cardio	Core	Cuadriceps
<b>Ejercicio</b>	Skipping	Plancha + elevación pierna	Squat + Salto
<b>Foto</b>			
<b>Trabajo</b>	20 Segundos	15 Seg por pierna	8 Repeticiones
<b>Series</b>	3	3	3
<b>Descanso</b>	45 Segundos	45 Segundos	45 Segundos
<b>Observaciones</b>			

	4	5	6
<b>Musculatura</b>	Triceps	Pecho	Core
<b>Ejercicio</b>	Fondos	Flexiones rodillas	Abs twist
<b>Foto</b>			
<b>Trabajo</b>	6 Repeticiones	8 repeticiones	20 Segundos
<b>Series</b>	3	3	4
<b>Descanso</b>	45 Segundos	45 Segundos	45 Segundos
<b>Observaciones</b>			

## **Ejercicios Patinaje**

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

1. Juego de calentamiento. Realizaremos sentadillas con los patines, si nuestro nivel es avanzado podremos hacer sentadilla + salto.



2. Ejercicio número 1. Circuito de giros en forma de 8. Importante que los conos sean de diferentes colores para un ejercicio que desarrollaremos más adelante.

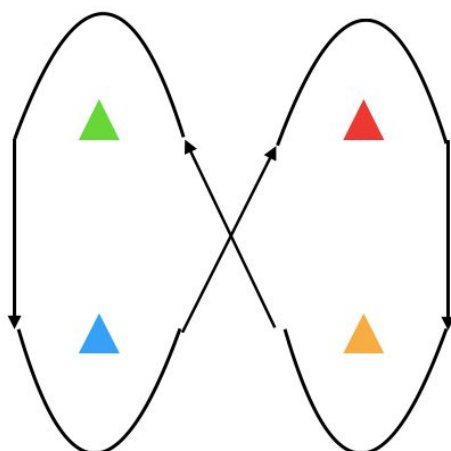


Imagen Circuito 1.

3. Circuito 2. Similar al circuito 1 pero en el sentido inverso para practicar el giro en ambas direcciones.

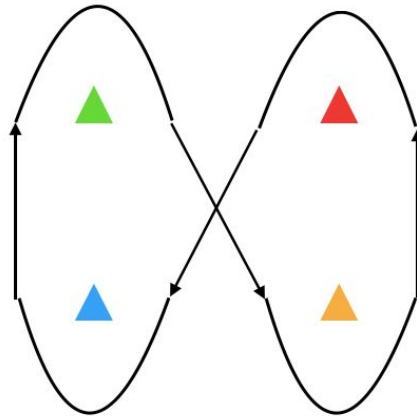


Imagen circuito 2.

4. Circuito 3. Ahora realizaremos un giro completo en cada cono. Practicamos el giro de ángulo más cerrado.

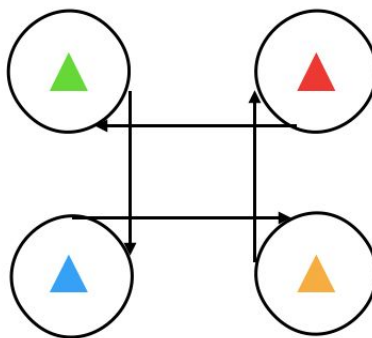


Imagen circuito 3.

5. Circuito 4. Ejercicio de velocidad de reacción. Tendremos que tener un “Entrenador” que nos vaya gritando el color del cono al que debemos dirigirnos, realizar una frenada y volver al centro. Podremos realizar todas las combinaciones posibles y también tratar de memorizar secuencias de colores. Ejemplo: ROJO!

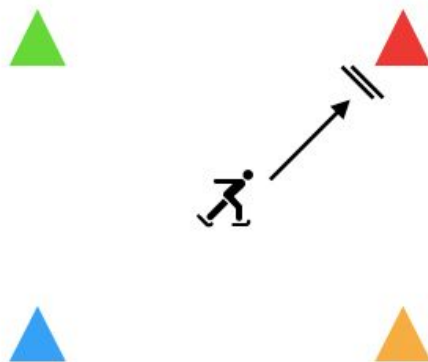


Imagen circuito 4. Ejemplo.

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 es 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](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=jBhkbM0eN8&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/zvbRMoOg\\_Os](https://youtu.be/zvbRMoOg_Os)

GIMNASIA 3a EDAD → [https://youtu.be/DG\\_oIN82fXw](https://youtu.be/DG_oIN82fXw)

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

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