

FAMILY TRAINING 3

Entrenamiento de las diferentes cualidades físicas apto para todos los públicos, también niños o personas mayores. Perfecto para hacer en familia. Su objetivo es evitar dolores y prevenir lesiones por inactividad.

INTENSIDAD

DIFICULTAD

TIEMPO

MIN

MÁX



PULSA EN CADA PARTE DE LA SESIÓN PARA ACCEDER AL VÍDEO

1

CARDIO Y CORE



2

FULL BODY



3

STRECHING



4

FOAM ROLLER



MATERIAL NECESARIO



TOALLA - CHURRO O FOAM ROLLER

RECOMENDACIONES

Realiza los ejercicios en el espacio más amplio que dispongas. Repite los vídeos si los niños no lo han entendido bien a la primera. También puedes reducir el rango de movimiento, o no realizar un ejercicio, si sientes dolor en cualquier momento.

Si sufres cualquier patología sigue las indicaciones de tu médico y consúltanos primero la viabilidad de los ejercicios.

Si tienes dudas sobre la realización técnica o cualquier consulta u orientación ponte en contacto a través de deportes@usj.es

USJ
ENTRENA

#USJENTRENA #ESTONOPARA



@DEPORTESUSJ



SERVICIO ACTIVIDADES DEPORTIVAS USJ



USJ
Actividades Deportivas