

# FAMILY TRAINING 5

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



MIN

MÁX



**PULSA EN CADA PARTE DE LA SESIÓN PARA ACCEDER AL VÍDEO**

1

**MOVILIDAD**



2

**CORE Y CARDIO**



3

**TREN INFERIOR**



4

**STRECHING**



## MATERIAL NECESARIO



**TOALLA**

## 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](mailto:deportes@usj.es)

**USJ**  
ENTRENA

**#USJENTRENA #ESTONOPARA**



@DEPORTESUSJ



SERVICIO ACTIVIDADES DEPORTIVAS USJ



**USJ**  
Actividades Deportivas