

# FITNESS 1

Entrenamiento de las diferentes cualidades físicas diseñado para deportistas que quieren mantener un estado de forma óptimo. Ideal para personas que acostumbran a realizar clases dirigidas.

INTENSIDAD

DIFICULTAD

TIEMPO

MIN

MÁX



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

1

**ABDOMINALES**



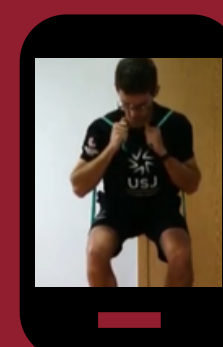
2

**FUERZA Y RESISTENCIA**



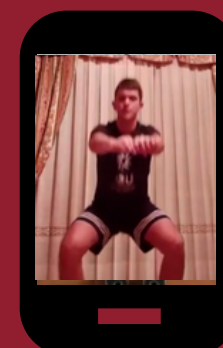
3

**EJERCICIO CON GOMAS**



4

**GAP**



5

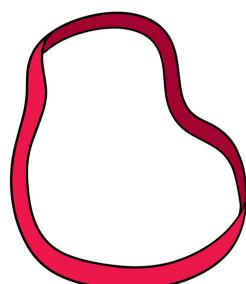
**STRETCHING**



## MATERIAL NECESARIO



TOALLA



GOMA



GARRAFA

## RECOMENDACIONES

Realiza los ejercicios en un espacio lo más amplio posible. Reduce rango de movimiento, o incluso no hagas un ejercicio, si sientes dolor. En algunos ejercicios puedes modificar la realización según el nivel. Hidrátate bien y ventila bien la habitación donde practicas actividad física. Intenta fijarte en una buena ejecución de la técnica.

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

