

FITNESS 2

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

48

PULSA EN CADA PARTE DE LA SESIÓN PARA ACCEDER AL VÍDEO

1

MOVILIDAD ARTICULAR



2

DESLIZADORES I



3

DESLIZADORES II



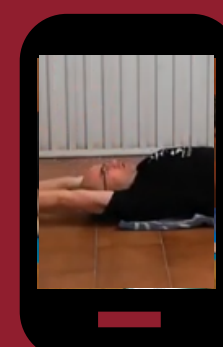
4

GLÚTEOS Y PIERNAS



5

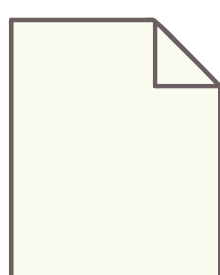
ABDOMINALES



MATERIAL NECESARIO



TOALLA



FOLIOS



ESCALÓN/STEP

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

USJ
ENTRENA

#USJENTRENA #ESTONOPARA



@DEPORTESUSJ



SERVICIO ACTIVIDADES DEPORTIVAS USJ

USJ
Actividades Deportivas